

## Beeriger Obstdrink



**Zutaten** für 4 Portionen



300 g Heidelbeeren



1 Banane



800 ml Milch (1,5% Fett)



Melisse oder Minze  
zum Garnieren



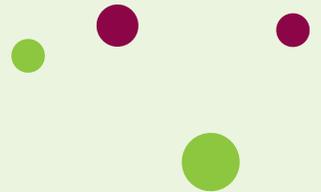
**Küchenwerkzeuge**  **Zeit** 10 min

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Messbecher

- Pürierstab
- hohes Gefäß

### \*Variation

*Hier eignet sich fast jedes Obst.  
Am besten wählt man dabei  
nach Saison aus. Für die vegane  
Alternative einfach Kokos-,  
Hafer- oder Mandeldrink statt  
Milch verwenden. Ggf. kann  
etwas Honig ergänzt werden.*



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Beeriger Obstdrink



### Zubereitung für 4 Portionen

- 1** Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- 2** Beeren waschen, putzen, in ein hohes Gefäß geben und mit Milch und Bananen fein pürieren.
- 3** Kräuter waschen, trockenschütteln und Blätter ab- und kleinzupfen und damit den Obstdrink garnieren.



### Tipps+Tricks

- Gerade sehr reife Früchte eignen sich für Drinks am besten, da sie eine gute Konsistenz und einen hohen Zuckeranteil aufweisen. Daher lohnt es sich auch mal ganz auf den Honig zu verzichten.

### Eigene Notizen

---

---

---

---

---

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages