

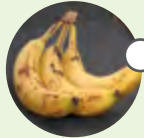
Beeriger Obstdrink



Zutaten für 4 Portionen



300 g Heidelbeeren



1 Banane



800 ml Milch (1,5% Fett)



Melisse oder Minze
zum Garnieren



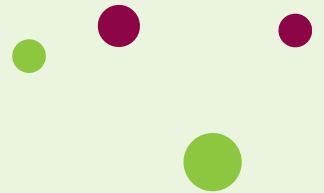
Küchenwerkzeuge  **Zeit** 10 min

- 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
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