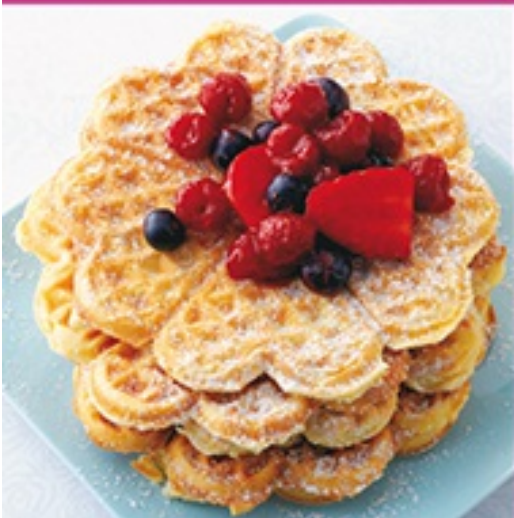




FAMILIEN KÜCHE

Die
80 besten
Rezepte
★



König X Berg



SCHÖN
CREMIG &
FRUCHTIG



Aprikosen-Smoothie

500 g Aprikosen | 3-4 Bananen (ca. 400 g) | 2 EL Zitronensaft | 400 g Dickmilch | 200 ml Orangensaft | 4 EL flüssiger Honig | kleine Holzspieße

Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion ca. 335 kcal, 1 g E, 0 g F, 80 g KH

1 Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden, in den Mixer geben und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. 8 Aprikosenspalten beiseitelegen, die übrigen zu den Bananen geben.

2 Dickmilch, Orangensaft und Honig dazugeben und alles fein pürieren. Den Smoothie auf vier große Gläser verteilen.

3 Je 2 Aprikosenspalten auf einen Holzspieß stecken und den Drink damit garnieren. Mit einem dicken Trinkhalm oder Löffel servieren.

SCHÖN
CREMIG &
FRUCHTIG



Himbeer-Colada

2 Bio-Limetten | 250 g Himbeeren | 125 ml Ananassaft | 300 g Naturjoghurt | 400 g ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose) | 6 TL flüssiger Honig | 8 Eiswürfel | Minze zum Garnieren (nach Belieben)

Für 4 Personen

Zubereitung: 15 Min.

Pro Portion ca. 310 kcal, 7 g E, 22 g F, 18 g KH

1 Limetten heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Limetten halbieren, eine Hälfte längs in Spalten schneiden und beiseitelegen, die übrigen Hälften auspressen.

2 Himbeeren verlesen, mit Limetten- und Ananassaft in den Mixer geben und fein pürieren. Joghurt, Kokosmilch, Honig und Limettenschale hinzufügen. Alles noch einmal kurz und kräftig aufmixen.

3 Die Eiswürfel auf vier Gläser verteilen und den Drink darauf verteilen. Limettenspalten einschneiden und als Deko an den Glasrand stecken. Nach Belieben mit Minze dekorieren.

MACHT
GLÜCKLICH

