

Bananen Milch Shake

1-2 Portionen

1 große Banane
½ l Milch (wahlweise Sojamilch)

1 EL Vollrohrzucker
evt. 1 TL Kakaopulver

Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Kakao entweder mit einmischen oder den fertigen Shake damit bestäuben.

Allergene: G

* * * * *

Grüner Smoothie

1 Portion

1 Apfel
1 Handvoll Kräuter der Saison
100 ml Wasser oder Saft

1 Banane
½ Zitrone ausgepresst

Obst zerkleinern, mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren, evt. süßen.

* * * * *

Mango Lassi (indisch)

2-3 Portionen

250 g Naturjoghurt 3,6%
130 ml Milch
4 TL Vollrohrzucker

130 g Mangopüree o.
250 ml Mangosaft
evt. frische reife Mango aufgeschnitten

Alle Zutaten miteinander mixen, in Gläsern mit der Mango oder anderen Früchten und 1 Minze- oder Melissenblatt verziert anrichten.

Allergene: G

* * * * *

Mandel-Pfirsich-Flip

2 Portionen

2-3 Pfirsiche püriert
½ l Milch oder Soja-Drink natur

150 ml Pfirsichsaft
1-2 EL Mandelmus, evt. 1-2 EL Blütenhonig

Früchte mit Mandelmus, Saft und Honig pürieren, Milch oder Soja-Drink zugeben und mixen.

Allergene: G oder F

* * * * *

Minz - Dream

1 Portion

100 ml kalter Pfefferminztee
50 ml Orangensaft
Honig nach Geschmack

1 TL Zitronensaft
1 EL Grapefruitsaft

Alles miteinander mischen, kalt servieren.

* * * * *

Beeren-Soja Smoothie

2 Portionen

250 g Beeren
2 EL Haferflocken fein
300 ml Soja-Drink

1 ½ EL Honig oder Ahornsirup
100 g Joghurt oder Sojajoghurt
1 TL Naturvanillezucker

Beeren zerkleinern mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren.

Allergene: A,G,F