

Zutatenliste

Vitamin-Drink

Anzahl	Einheit	Zutat
1	Stück	Der Markenzwieback
150.00	g	Erdbeeren (oder andere Beeren)
1.00		rosa Grapefruit
1.00	Becher	Magerjoghurt (= 150 g)

Zubereitung

150 g Erdbeeren (oder andere Beeren) waschen, putzen und halbieren. 1 rosa Grapefruit halbieren und auspressen. 1 Markenzwieback würfeln. Alles mit 1 Becher Magerjoghurt (= 150 g) vermischen und pürieren. Nach Wunsch mit Süßstoff abschmecken.

(1/2 Portion für abends beiseite stellen!)