

Selbst gemachter FRÜCHTE – DRINK

Du brauchst: (für eine Person)

einen Becher Naturjoghurt (nach deiner Wahl)

gefrorene Früchte nach deiner Wahl

einen Mixer oder einen Pürierstab + Schüssel

einen Strohhalm

ein Glas

(Zucker freiwillig)

Mische den Becher Naturjoghurt mit den gefrorenen Früchten. (Gebe auch den Zucker dazu)

Püriere alles in einem Mixer oder in einer Schüssel mit dem Pürierstab.

Gebe dann die Flüssigkeit in ein Glas, stecke den Strohhalm rein und fertig ist dein Früchte-Drink!



TIPP:

Lass dir beim Pürieren von einem Erwachsenen helfen.