

Aperitif-Tipp: SOMMERLICHER „TUT GUT!“-SMOOTHIE



Zutaten für 4 Portionen „Tut gut!“-Smoothie:

1 mittelgroße Gurke geschält

6-7 Marillen

6-7 Erdbeeren

375 g Joghurt

etwas Zitronensaft

Wasser nach Bedarf



Obst und Gemüse waschen, zerkleinern und die Marillen entkernen.

Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Wasser hinzufügen,

bis die gewünschte Konsistenz entsteht.



gesund.leben.tut.gut

 www.noetutgut.at