

Daimler BKK

Rezepttipp

Power-Drink

ZUTATEN für 3–4 Personen

**300 g gefrorene Beerenfrüchte
(Waldbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)**

1 goldgelbe Banane

2 Orangen

1 Zitrone

**500 g Kefir / Buttermilch / Naturjoghurt
vegane Variante: Hafer-, Reis- oder
Mandeldrink**

Halbes Päckchen (Bourbon-)Vanillezucker

1 TL Zimt

Nach Belieben: frischer Ingwer

Ihre **Daimler BKK** wünscht viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit. Weitere Ernährungsangebote erhalten Sie online unter

www.daimler-bkk.com

Webcode 1874



Rezeptvorlage: www.treffpunkt-ernaehrung.de



ZUBEREITUNG

Die Beerenfrüchte aus der Tiefkühlung nehmen und leicht antauen lassen. (Geht auch über Nacht, abgedeckt im Kühlschrank)

Banane entkleiden, Zitrusfrüchte von der Schale befreien, die Früchte in grobe Stücke schneiden. Alles in den Krug des Standmixers geben und mixen, bis ein Püree entsteht. Vanillezucker, Zimt und Milchprodukt bzw. vegane Variante zugeben – nach Geschmack gehackten Ingwer.

Weiter mixen bis das Getränk eine cremige Konsistenz bekommt.

Sofort servieren und genießen!

SPECIAL

Wenn dieser Drink noch besser sättigen soll, dann pro Portion einfach 1–2 EL Haferflocken und/oder 1–2 EL geschrotete Leinsamen bzw. gehackte Nüsse ergänzen – super lecker!