

erfrischender Sommerdrink

Ihr braucht dazu:

- 1 großer Becher Kokosnussjoghurt
oder
- 1 großer Becher Naturjoghurt
- 300 ml Ananas-Kokos Saft
... Orangensaft ...
- 1 frisch gepresste Limette
- frische Kräuter *)



Und so geht's:

Eine Handvoll frische Kräuter (wenn möglich/vorhanden aus dem Garten) pflücken und in einen Mixer bzw. Smoothie Maker geben.

*) z.B. Zitronenmelisse, Honigmelonensalbei, verschiedene Minzen - Pfefferminze, Schokominze, Hugo Minze, Orangenminze, Apfelmintze, Ingwermintze, ...

Die Limette auspressen und mit den restlichen Zutaten ebenfalls in den Mixer geben.

Kurz mixen und gleich genießen!



Gutes Gelingen! 🍷