



Joghurt-Fitness-Drink

Einfach erfrischend

Anleitung

Erst die Gurke waschen und grob würfeln. Danach den Dille waschen und abzupfen. Nun die Melone vierteln, schälen, entkernen und würfeln. Alles mit Joghurt pürieren, würzen und in Gläser füllen.

Nährwerte pro Portion

3 g Fett 4 EW 11 Kohlenhydrate 88 kcal 0.91 BE

Benötigte Zutaten

150 g	Joghurt 3,6 %
1/2	Salatgurke
100 g	Zuckermelone
30 g	frische Dille



Ein Rezept der:
AMA Marketing