Benötigte Zutaten

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

Joghurt-Fitness-Drink

Einfach erfrischend

Anleitung

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

Nährwerte pro Portion

3 g Fett 4 EW 11 Kohlenhydrate 88 kcal 0.91 BE

Ein Rezept der:
AMA Marketing