

Daimler BKK

Rezepttipp

Beeren-Milch-Mix

300 g frische Beerenfrüchte

kurz waschen **oder**

300 g Tiefkühl-Früchte

leicht auftauen lassen.

Die Früchte mit

2–3 Esslöffel Honig oder Zucker,
frisch geriebenem Ingwer

und dem

Saft einer halben Zitrone

in den Mixer geben.

Nach und nach

500 ml Buttermilch, Kefir oder

Naturjoghurt

dazugeben und alles einige Sekunden
vermischen.

Den Beeren-Mix in Gläser füllen,
nach Lust und Laune gestoßene Eiswürfel
zugeben und mit Trinkhalm servieren.

Ihre **Daimler BKK Bremen** 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



Dieser Milch-Mix schmeckt gut –
und tut gut!

Die leckeren Beerenfrüchte sind wahre
Schutzstoff-Bomben, die einen gesunden
Stoffwechsel unterstützen.

Dieses Milchprodukt ist eine tolle Energie-
und Eiweißquelle – eine kleine Zwischen-
mahlzeit.

Insgesamt ist dieser Mix zudem ein
hochwertiger Mineralienspender!