

Fruchtige Sommer-Rezepte

Gesunde Slushies

- Step 1.** Frisches Obst schneiden
Step 2. Obststücke im Mixer pürieren, je nach Geschmack Wasser hinzugeben
Step 3. Den Obstsaft in Eiswürfelformen einfüllen und einfrieren
Step 4. Die Eiswürfel herausholen, zerkleinern und **GENIEßEN**



Gesunde Fruchtspieße

- Step 1.** Schaschlickspieße
Step 2. Frische Früchte
Erdbeere, Birne, Traube, Ananas, Blaubeere, Himbeeren u.s.w.
GENIEßEN



Fruchteis

- Zutaten:** 400g frische Früchte (z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren)
3 EL Zucker
100 g Alpbhof Naturjoghurt
100 g Sahne
1 EL Zitronensaft
ca. 10 Eisförmchen und dazu 10 Holzspieße

- Step 1.** Früchte waschen und Pürieren
2 EL Zucker hinzugeben
Step 2. Creme: Naturjoghurt, Sahne den restlichen Zucker und Zitronensaft mit dem Thermomix oder einem Handrührgerät vermischen.
Früchtepüree und Creme vermengen
Step 3. In die Mitte den Holzspieß stecken und für mindestens 5 Stunden ins Gefrierfach stellen! **GENIEßEN**

