

# Getränk mit Honig



## Apfelsmoothie

*Zutaten:* 250 g Joghurt, 250 g Sahnequark, 2 EL Honig, 500 g Äpfel.

*Zubereitung:* Joghurt, Quark und Honig im Mixer verrühren. Beiden Äpfeln das Kernhaus ausschneiden, Äpfel in Stückchen schneiden und in der Joghurt-Quark-Creme pürieren.

*Tipp:* Anstelle von Äpfeln lässt sich auch jedes andere frische Obst verarbeiten, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Birnen und anderes. Wer sein Smoothie gehaltvoller möchte, mixt noch ein paar Nüsse mit hinein, soll es dagegen kalorienärmer ausfallen, lässt es sich auch sehr gut mit Magerquark herstellen.

(Friedgard Schaper)

