



*mmhhhh ... mit Honig!*

## Apfelsmoothie

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

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

*Tipp:* Anstelle von Äpfeln anderes frische  
Obst verarbeiten, z.B. Erdbeeren,  
Himbeeren, Brombeeren, Birnen und anderes.  
Gehaltvolleres Smoothie: ein paar Nüsse  
mitmixen; kalorienärmer: Smoothie mit  
Magerquark herstellen.

Guten Appetit!

*mmhhhh ... mit Honig!*

## Apfelsmoothie

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

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

*Tipp:* Anstelle von Äpfeln anderes frische  
Obst verarbeiten, z.B. Erdbeeren,  
Himbeeren, Brombeeren, Birnen und anderes.  
Gehaltvolleres Smoothie: ein paar Nüsse  
mitmixen; kalorienärmer: Smoothie mit  
Magerquark herstellen.

Guten Appetit!

*mmhhhh ... mit Honig!*

## Apfelsmoothie

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

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

*Tipp:* Anstelle von Äpfeln anderes frische  
Obst verarbeiten, z.B. Erdbeeren,  
Himbeeren, Brombeeren, Birnen und anderes.  
Gehaltvolleres Smoothie: ein paar Nüsse  
mitmixen; kalorienärmer: Smoothie mit  
Magerquark herstellen.

Guten Appetit!