

GURKEN-DRINK (links im Bild)

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.
ergibt ca. 4 dl

- $\frac{1}{2}$ **Gurke** (z. B. Nostrano, ca. 230 g),
entkernt, ungeschält, in Stücken
150 g **Kefir**
1 Esslöffel **Dill**, fein geschnitten
einige Tropfen **grüner Tabasco**
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel **Salz**
evtl. wenig **Wasser**
- zusammen im Mixglas pürieren.
Kühl servieren

Pro Person: 2 g Fett, 2 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 142 kJ (34 kcal)

RADIESLI-DRINK (in der Mitte des Bildes)

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.
ergibt ca. 3 dl

- $2\frac{1}{2}$ dl **Milch**
6 **Radiesli** (ca. 90 g), halbiert
20 g **Gartenkresse**
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**
1 Prise **Zucker**
- zusammen im Mixglas fein pürieren.
Kühl servieren

Pro Person: 2 g Fett, 3 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 198 kJ (47 kcal)

PEPERONI-DRINK (rechts im Bild)

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
ergibt ca. 4 dl

- 1 kleine **rote Peperoni**, geschält,
in Stücken
1 **Tomate**, geschält, in Stücken
 $\frac{1}{2}$ **Orange**, nur Saft
180 g **Joghurt nature**
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**
- zusammen im Mixglas fein pürieren.
Kühl servieren

Pro Person: 2 g Fett, 2 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 190 kJ (45 kcal)

