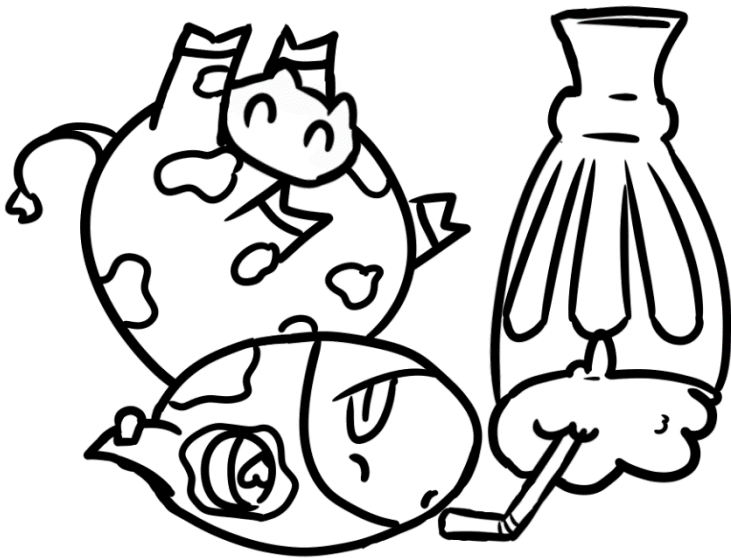


Früchtemilch

Zutaten:

- 350 ml Milch
- 1 ½ Bananen,
- Erdbeeren, Himbeeren
- oder andere Früchte nach Wahl
- Zucker je nach Geschmack

Zutaten in einen Rührbecher geben und pürieren. Mit Strohhalm genießen!

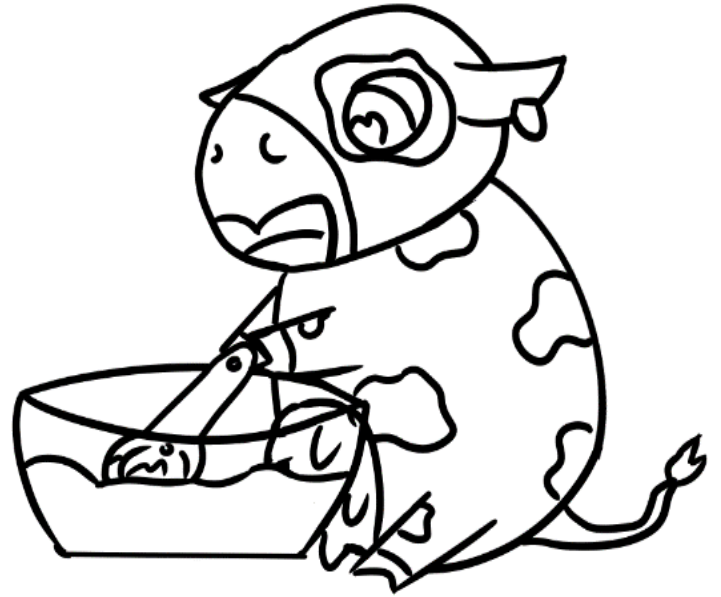


Kräuterquark

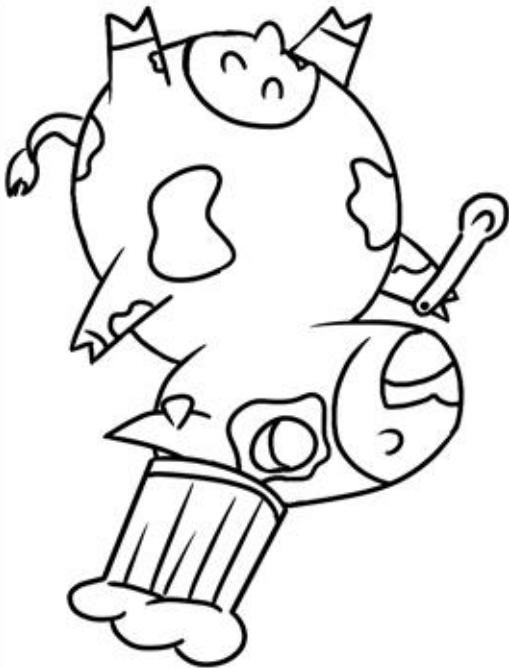
Zutaten:

- 75 g Magerjoghurt
- Kräuter nach Belieben
(Petersilie, Schnittlauch,
Basilikum)
- 125 g Magerquark
- Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Dazu passen Pellkartoffeln.



Echt Kuhl - das Buch!



KOCHBUCH