

Torpedo-Drink

Getränk

für 4 Gläser brauchst du:

- 1 großen Becher Dickmilch (500 g)
- 500 ml Orangensaft
- 1-2 kleine Löffel Honig
- 1 Tasse Mineralwasser mit Kohlensäure



und außerdem:

1 hohen Rührtopf oder Krug, 1 kleinen Löffel, 1 Tasse, 4 Gläser

- Dickmilch und Orangensaft im hohen Rührtopf vermischen.
- 1-2 kleine Löffel Honig dazugeben und nochmals umrühren.
- Etwas Mineralwasser zum Schluss dazugeben.

Hinweis: sehr schnell, ohne Messer

Früchte live

Fruchtiges

für 2 Portionen brauchst du:

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Birne
- (oder Obst der Saison)
- 1-2 Esslöffel flüssiger Honig
- 300 – 500 ml Orangen- oder Apfelsaft
- etwas Zitronensaft



und außerdem

1 Messer, 1 Brett, 1 Schüssel, 1 Esslöffel

- Das Obst waschen und in Stücke schneiden.
- Den Saft zusammen mit dem Honig in eine Schüssel geben und verrühren.
- Die Obststücke dazu geben und alles umrühren.

Hinweis: mit Messer