

Rezept

Milder Detox Drink für Schwangere

Ein Rezept von Milder Detox Drink für Schwangere, am 14.12.2025

Zutaten

100 g Cantaloupe-Melone

1 getrocknete Soft-Feigen

100 g Joghurt

50 g Skyr

1 TL gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 5 g F, 11 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Melone entkernen, schälen und in Stücke schneiden. Die Feige grob hacken und mit der Melone, dem Joghurt, Skyr und Vanille in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Stabmixer pürieren. In ein Glas umfüllen und genießen.