

Rezept

Milder Detox Drink für Schwangere

Ein Rezept von Milder Detox Drink für Schwangere, am 20.04.2024

Zutaten

100 g Cantaloupe-Melone

100 g Joghurt

1 TL gemahlene Vanille

1 getrocknete Soft-Feigen

50 g Skyr

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.