

Rezept

Schneller zuckerfreier Haselnussdrink

Ein Rezept von Schneller zuckerfreier Haselnussdrink, am 21.05.2025

Zutaten

4 EL Haselnussmus (ersatzweise Mandelmus)

Außerdem

2 Schraubflaschen (à 500 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Flaschen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 24 g F, 5 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Das Nussmus mit 1 l Wasser in einen Hochleistungs-mixer geben. Beides so lange kräftig mixen, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

2. Die Schraubflaschen mit kochend heißem Wasser aus-spülen und gut abtropfen lassen. Den Haselnussdrink in die Flaschen füllen und luftdicht verschließen. Den Drink im Kühlschrank aufbewahren, so hält er 2-3 Tage.