

Rezept

# Wunderdrink für Schwangere

Ein Rezept von Wunderdrink für Schwangere, am 07.11.2024

## Zutaten

<b>1</b> Mandarine (ca. 80 g mit Schale)	<b>1 TL</b> Mandelmus
<b>100 g</b> Skyr	<b>50 ml</b> Mandeldrink
<b>1 Prise</b> gemahlene Kurkuma	<b>1 Prise</b> Ceylonzimt

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 8 g F, 14 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

1. Die Mandarine schälen, weiße Fäden nicht entfernen. Mit Mandelmus, Skyr, Mandeldrink und Gewürzen in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Stabmixer pürieren. In ein Glas umfüllen und genießen.