

Für einen „Smooth“ Sommer

Einfach & schnell alles in den Mixer geben und den Sommer mit einem
leckeren und vitaminreichen Getränk genießen! ☺



Die Pflege
Ambulanter Pflegedienst GmbH
Birgit Kessler

Sonnenschein

1 Mango, reif
1 Banane
250 ml Orangensaft
500 ml Naturjoghurt
1 EL Honig
1 TL Zitronensaft
(evtl. Eiswürfel)



Twingo

To-Go

40 g Heidelbeeren
85 g Himbeeren
30 g Erdbeeren
1 TL Honig
230 g Naturjoghurt

Frische Brise

½ Ananas
1 Apfel
2 Bananen
2 Kiwis
200 ml Orangensaft
1 Handvoll Minze