



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Birnen-Honig-Molke mit Holundersaft

- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 1 Liter GEFRO Süßmolkenpulver
- 4 reife Birnen
- 1 Limette (Schale und Saft)
- 100 ml ungesüßter Holundersaft
- 4 Birnenspalten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Birnen-Honig-Molke mit Holundersaft

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

0,7 g Fett	41,7 g Kohlenhydrate	4,9 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	188
kcal Brennwert				

Birnen-Honig-Molke mit Holundersaft 4 reife Birnen vierteln, von Stiel und Kerngehäuse befreien und grob würfeln.

Die Birnenwürfel mit der abgeriebenen Schale und dem Saft von 1 unbehandelten Limette, 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** sowie 1 Liter Molke aus **GEFRO Süßmolkenpulver** in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

Den Birnen-Honig-Molke-Drink in Gläser füllen und jeweils etwas Holundersaft hineingeben.

Mit 4 Birnenspalten garnieren.

Tipp: Der Phantasie sind bei der Zubereitung von Molke Drinks mit **GEFRO Süßmolkenpulver** keine Grenzen gesetzt. Wer es herzhaft mag, mixt die Molke mit Gurke, Paprika und Tomatensaft und schärft den Drink mit etwas Tabasco.