



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Birnen-Honig-Molke mit Holundersaft

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

### 1 Birnen vorbereiten:

4 reife Birnen vierteln, Stiel und Kerngehäuse entfernen und grob würfeln.

### 2 Drink zubereiten:

Die Birnenwürfel mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer unbehandelten Limette, 2 EL Honig sowie 1 Liter Molke, angerührt aus GEFRO Süßmolkenpulver, in ein hohes Gefäß geben.

Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, bis der Drink schön cremig ist.

### 3 Anrichten:

Den Birnen-Honig-Molke-Drink in Gläser füllen und jeweils etwas Holundersaft hineingeben, damit sich ein schöner Farbverlauf ergibt.

Mit je einer Birnenspalte garnieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Der Phantasie sind bei der Zubereitung von Molke Drinks mit GEFRO Süßmolkenpulver keine Grenzen gesetzt. Wer es lieber herzhaft mag, kann die Molke mit Gurke, Paprika und Tomatensaft mixen und mit etwas Tabasco verfeinern.

Variante: Für eine sommerlich-frische Note kann der Drink mit ein paar Minzblättern oder einem Spritzer Ingwersaft ergänzt werden.