



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

Einkaufszettel

Frühstücks-Beerendrink mit süßem Quarkbrot

- 2 EL Honig
- 80 g GEFRO Süßmolkenpulver
- 150 g Himbeeren, frisch oder tief gekühlt
- 150 g Blaubeeren, frisch oder tief gekühlt
- 1 EL Limettensaft
- 1 Liter Wasser
- 4 EL Magerquark
- 4 EL Erdbeermarmelade
- 4 Scheiben Vollkorn-Kastenbrot
- 4 Blätter Minze

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Frühstücks-Beerendrink mit süßem Quarkbrot

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,5 g Fett 88,3 g Kohlenhydrate 21,1 g Eiweiß 8,9 g Ballaststoffe
482 kcal Brennwert

1 Beerendrink zubereiten:

150 g Himbeeren und 150 g Blaubeeren (frisch oder tiefgekühlt) mit 1 EL Limettensaft, 2 EL Honig und 1 Liter Wasser in ein hohes Gefäß geben.

Alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend 80 g GEFRO Süßmolkenpulver zugeben und nochmals kurz untermixen, bis der Drink schön cremig ist.

In große Gläser füllen und mit Strohhalmen servieren.

2 Quarkbrot vorbereiten:

4 EL Magerquark und 4 EL Erdbeermarmelade auf 4 Scheiben Vollkorn-Kastenbrot streichen.

4 Blätter frische Minze in feine Streifen schneiden und über das Brot streuen.

3 Servieren:

Die süßen Quarkbrote zusammen mit den Beerendrinks anrichten - ideal als sommerlich-frisches Frühstück oder leichter Snack.

Tipps & Varianten

Tipp: Im Sommer können Sie tiefgekühlte Früchte direkt im gefrorenen Zustand mixen - so wird der Drink herrlich eisgekühlt und besonders erfrischend.

Variante: Der Drink lässt sich beliebig abwandeln - probieren Sie ihn mit Mango, Erdbeeren oder Pfirsichen für neue Geschmackserlebnisse.

Nicht vergessen: Der Beerendrink schmeckt am besten frisch zubereitet - kurz vor dem Servieren nochmals umrühren, damit sich keine Fruchtstücke absetzen.