



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO 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

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- 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 finden Sie 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				

Frühstücks-Beerendrink mit süßem Quarkbrot Für den Drink 150 g Himbeeren sowie 150 g Blaubeeren, jeweils frisch oder tiefgekühlt, 1 EL Limettensaft und 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** mit 1 Liter Wasser in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. 80 g **GEFRO Süßmolkenpulver** zugeben und untermixen. In große Trinkgläser abfüllen und mit Strohhalmen servieren.

4 EL Magerquark und 4 EL Erdbeermarmelade auf 4 Scheiben Vollkorn-Kastenbrot streichen. 4 Blätter Minze in feine Streifen schneiden und darüber streuen.

Die Vollkornbrote mit den Drinks servieren.

Tipp: Den Drink können Sie mit allen erdenklichen Früchten je nach Saison variieren. Verwenden Sie im Sommer tiefgekühlte Früchte und mixen Sie diese im gefrorenen Zustand - so erhalten Sie einen eisgekühlten Erfrischungsdrink.