

*Kochen mit Honig!*

## **Apfelsmoothie**

Zutaten: 250 g Joghurt, 250 g Sahnequark, 2 Esslöffel Honig, 500 g Äpfel.

Zubereitung: Joghurt, Quark und Honig im Mixer verrühren. Bei den Äpfeln das Kernhaus ausschneiden, Äpfel in Stückchen schneiden und in der Joghurt-Quark-Creme pürieren.

Tipp: Anstelle von Äpfeln anderes frische Obst verarbeiten, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Birnen und anderes. Gehaltvolleres Smoothie: ein paar Nüsse mit mixen; kalorienärmer: Smoothie mit Magerquark herstellen.

Guten Appetit!

**Am besten schmeckt´s mit ECHTEM BIENENHONIG aus dem Mühlenfließ!**