

Bio vom Grill

-Beilage zur Hauptspeise-

Sommer-Shake mit Minze und Orange

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten:

1 L Reis-Mandel Drink
5 EL Soja-Joghurt Pfirsich
2 EL Zitronensaft (ca. 14 g) + Abrieb
Saft von 4 Orangen (frisch gepresst)
30-40 Blätter englische Minze frisch (ca. 10 g)

Zubereitung:

1. Von einer halben Zitrone die Schale abreiben.
2. Alle Zutaten mixen.
3. Eiskalt servieren.