

## Pikanter Power-Drink

Die Nacht war lang? Kein Problem, mit dieser Kraftspritze kommen Sie schnell wieder auf die Beine!

### 2 Portionen · gelingt leicht

- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Dill
- 1/2 Avocado
- 1/2 kleine Salatgurke
- 300 g Buttermilch
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

- Den Schnittlauch und den Dill abspülen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Dill von den Stielen zupfen und klein hacken. Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale herauslösen.
- Die Salatgurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Gurkenstücke und Avocadofleisch zusammen mit den gehackten Kräutern und der Buttermilch pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser füllen und sofort servieren.

#### Nährwerte pro Portion:

180 kcal/760 kJ, 7 g Eiweiß, 13 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

## Milder Pflaumen-Zimt-Drink

Hmm ... der Drink ist fast so lecker wie ein Dessert.

### 2 Portionen · gelingt leicht

- 150 g Pflaumen
- 300 g Joghurt
- 2 TL Honig
- 100 ml Apfelsaft
- Zimt, gemahlen

- Die Pflaumen abspülen, abtropfen lassen, halbieren und von Steinen und Stielen befreien. Die Pflaumen zusammen mit dem Joghurt, Honig und Apfelsaft pürieren. Das Ganze mit etwas Zimt abschmecken. Die Drinks in Gläser füllen und sofort servieren.

#### Nährwerte pro Portion:

190 kcal/790 kJ, 6 g Eiweiß, 6 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe



▲ Pikanter Power-Drink

## Erdbeer-Joghurt-Shake

Perfekt für die Erdbeerschwemme ab Juni! Davon kann man nicht genug bekommen.

### 2 Portionen · gelingt leicht

200 g Erdbeeren  
100 ml Birnensaft  
200 g Joghurt

- Die Erdbeeren abspülen, verlesen, Stielansätze entfernen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Zusammen mit dem Birnensaft und dem Joghurt pürieren. Den Shake in Gläser füllen und sofort servieren.

### Nährwerte pro Portion:

110 kcal/450 kJ, 4 g Eiweiß, 3 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

### MEHR WISSEN

#### Ohne Frühstück fängt der Tag schlecht an

Frühstücken sollte für all diejenigen mit Magen-Darm-Problemen, die es nicht schon regelmäßig tun, zu einem Muss werden. Auch wenn Sie sich zu den Frühstücksmuffeln zählen, sollten Sie ein kleines Frühstück in Zukunft einplanen und keine weiteren Ausreden zulassen. Wer nicht richtig essen bzw. kauen mag, kann prima einen Shake trinken. Damit decken Sie schon die erste Gemüse- bzw. Obstportion von den empfohlenen fünf pro Tag ab. Auch der regelmäßige Start mit einem Sauermilchprodukt pro Tag bringt Ihren Darm in Schwung. Und wer unter Verstopfung leidet, kann unter die Drinks 1 Esslöffel Weizenkleie oder Leinsamen rühren oder auch eingeweichte, getrocknete Pflaumen unter die süßen Drinks rühren.



