

Milder Pflaumen-Zimt-Drink

Zutaten für 2 Portionen

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.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg
Trias Verlag
ISBN: 9783830433170
156 Seiten, 19,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/milder_pflaumen-zimt-drink_bei_reizdarm.html