



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Birnen-Honig-Molke mit Holundersaft

- 2 EL Honig
- 1 Liter GEFRO Süßmolkenpulver
- 4 reife Birnen
- 1 Limette (Schale und Saft)
- 100 ml ungesüßter Holundersaft
- 4 Birnenspalten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Birnen-Honig-Molke mit Holundersaft

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

0,7 g Fett	41,7 g Kohlenhydrate	4,9 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	188 kcal
Brennwert				

Birnen-Honig-Molke mit Holundersaft

1. Birnen vorbereiten:

4 reife Birnen vierteln, Stiel und Kerngehäuse entfernen und grob würfeln.

2. Drink zubereiten:

Die Birnenwürfel mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer unbehandelten Limette, 2 EL Honig sowie 1 Liter Molke, angerührt aus **GEFRO Süßmolkenpulver**, in ein hohes Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, bis der Drink schön cremig ist.

3. Anrichten:

Den Birnen-Honig-Molke-Drink in Gläser füllen und jeweils etwas Holundersaft hineingeben, damit sich ein schöner Farbverlauf ergibt.

Mit je einer Birnenspalte garnieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Der Phantasie sind bei der Zubereitung von Molkedrinken mit **GEFRO Süßmolkenpulver** keine Grenzen gesetzt. Wer es lieber herzhaft mag, kann die Molke mit Gurke, Paprika und Tomatensaft mixen und mit etwas Tabasco verfeinern.

Variante: Für eine sommerlich-frische Note kann der Drink mit ein paar Minzblättern oder einem Spritzer Ingwersaft ergänzt werden.