



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

Frühstücks-Beerendrink mit süßem Quarkbrot

- 2 EL Honig
- 80 g GEFRO Süßmolkenpulver
- 150 g Himbeeren, frisch oder tief gekühlt
- 150 g Blaubeeren, frisch oder tief gekühlt
- 1 EL Limettensaft
- 1 Liter Wasser
- 4 EL Magerquark
- 4 EL Erdbeermarmelade
- 4 Scheiben Vollkorn-Kastenbrot
- 4 Blätter Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühstücks-Beerendrink mit süßem Quarkbrot

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,5 g Fett	88,3 g Kohlenhydrate	21,1 g Eiweiß	8,9 g Ballaststoffe	482
kcal Brennwert				

Frühstücks-Beerendrink mit süßem Quarkbrot

1. Beerendrink zubereiten:

150 g Himbeeren und 150 g Blaubeeren (frisch oder tiefgekühlt) mit 1 EL Limettensaft, 2 EL Honig und 1 Liter Wasser in ein hohes Gefäß geben.

Alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend 80 g GEFRO Süßmolkenpulver zugeben und nochmals kurz untermixen, bis der Drink schön cremig ist.

In große Gläser füllen und mit Strohhalmen servieren.

2. Quarkbrot vorbereiten:

4 EL Magerquark und 4 EL Erdbeermarmelade auf 4 Scheiben Vollkorn-Kastenbrot streichen.

4 Blätter frische Minze in feine Streifen schneiden und über das Brot streuen.

3. Servieren:

Die süßen Quarkbrote zusammen mit den Beerendrinks anrichten – ideal als sommerlich-frisches Frühstück oder leichter Snack.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Im Sommer können Sie tiefgekühlte Früchte direkt im gefrorenen Zustand mixen – so wird der Drink herrlich eisgekühlt und besonders erfrischend.

■ **Variante:** Der Drink lässt sich beliebig abwandeln – probieren Sie ihn mit Mango, Erdbeeren oder Pfirsichen für neue Geschmackserlebnisse.

■ **Nicht vergessen:** Der Beerendrink schmeckt am besten frisch zubereitet – kurz vor dem Servieren nochmals umrühren, damit sich keine Fruchtstücke absetzen.