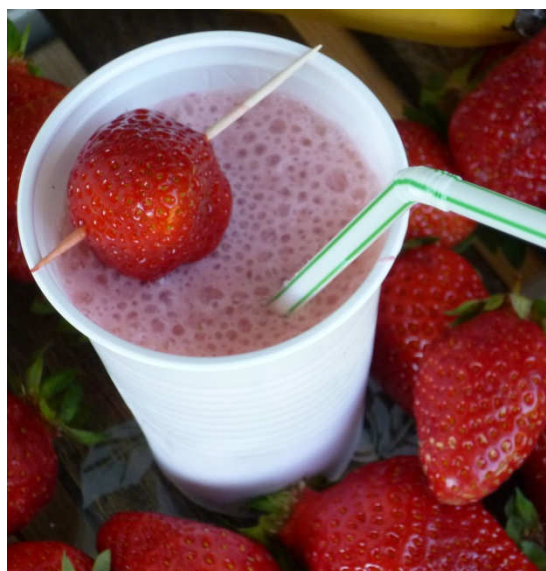


Saisontipp für den «Znüni-Mäart»

«Znüni-Mäart» – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»

Erdbeerenfrappé

1 P.	10 P.	
80 g	800 g	Erdbeeren
1/5	2	Bananen
1	10	Eiswürfel
wenig	1 dl	Limonensaft
0.8 dl	8 dl	Milchdrink
1	10	Becher à 2 dl
1	10	Trinkhalme
1	10	Zahnstocher



Zubereitung

- Erdbeeren waschen und rüsten, für die Garnitur je ½ Erdbeere auf die Seite legen
- Restliche Erdbeeren, Bananen, Eiswürfel, Milch und wenig Limonensaft mixen
- In Becher füllen
- Trinkhalm und Zahnstocher mit Erdbeere dazugeben

Saisontipp: Kann mit Brombeeren oder Himbeeren zubereitet werden.

Erarbeitet von:
Yvonne Sommer, dipl. Ernährungsberaterin HF (Mai 2011)