

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „ani1112“ vom 18. September 2005 14:46

Gesund, lecker und schnell:

Fruchtbuttermilch (die blauweiße Firma mit den 2 Löwen)-Zitrone oder Kirsch-

1 Banane

frische oder TK-Erdbeeren

3-4 EL Magerquark

--> alles durch den Mixer hauen und fertig!

Schmeckt supi, macht satt und macht eine schöne Haut (bilde ich mir zumindest ein)

LG Anika

