

# Was tun bei dieser Affenhitze?

Beitrag von „Dalyna“ vom 19. Juli 2006 19:36

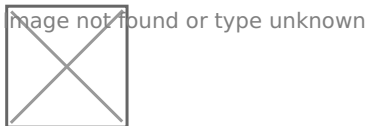
Zitat

**Popstar schrieb am 19.07.2006 17:09:**

Seeeehr lecker und erfrischend (und sogar total kalorienarm!):

Gefrorenes Beerenobst (je nach Geschmack Erdbeeren/Himbeeren/gemischte Beeren, TK aus dem Supermarkt) in den Mixer, etwas Zitronensaft, etwas Honig, zwei bis drei Esslöffel Joghurt. Und dann ordentlich durchmixen!

Mhhmmmm! Besser als Eis, und gesünder allemal!



Ich lass nur immer den Mixer, den Zitronensaft, den Honig und den Joghurt weg. Allerdings bin ich dazu übergegangen, Himbeeren zu kaufen, weil mir die Kirschen in der Beerenmischung nicht schmecken...

Liebe Grüße,

Dalyna