



# Sommerdrinks

## 2011 Sommerdrinks

### Trauben-Mandel-Drink

1. LINDEN-MANDEL-DRINK  
(Für 2 Personen)

#### Zutaten:

- 150 g fettarmes Joghurt
- 1 Esslöffel (EL) Mandelmus
- 1 Teelöffel (TL) Zimtpulver
- 300 ml Traubensaft oder Apfelsaft



Als erstes habe ich 150 g fettarmes Joghurt mit 300 ml hellem Traubensaft, 1 EL Mandelmus und 1 TL Zimt Pulver gemixt.

Als zweites habe ich den Drink auf zwei Gläser verteilt.

Ach ja, ich habe Apfelsaft genommen, weil ich keinen Traubensaft gefunden habe.



# Himbeer-Kokos-Flip

(Für 2 Personen)

## Zutaten:

- 1 EL Kokosraspeln
- 100 ml fettarme Milch
- 300 g tiefgekühlte Himbeeren
- 100ml Kokosmilch



Als erstes habe ich 1 EL Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett kurz bei stufe 10 angeröstet. Danach habe ich 100 ml fettarme Milch erhitzt. Als nächstes habe ich die Milch mit 300 g tiefgekühlten Himbeeren und 100 ml Kokosmilch gemixt. Und zum Schluss habe ich noch den Flip auf zwei Gläser verteilt und mit den gerösteten Kokosraspeln bestreut.

**Tipp:** Nehmt am besten nicht die Kokosmilch vom Alnatura, die ist zu dickflüssig.

(Könnt ihr den Namen entziffern?) ;)  
(KÖNNT IHR DEN NAMEN ENTZIFFERN?) ;)

Serafino  
ALNATURA