

フルーツ&ナッツ・ミキサー

ほのかに香ばしいフレッシュなドリンク

材料:

デイリーバイオベシックス すりきり2杯 (26.4g)

オレンジジュースまたはアップルジュース 4~5 1/2 oz (120~160ml)

水 4~5 1/2 oz (120~160ml)

バナナ 1本

グレープフルーツ 1/2個

キウイフルーツ 1個

ラズベリー (冷凍) 5~10個

クルミまたはアーモンド 3~5粒

レッドカラント (冷凍) またはブルーベリー 5~10個

作り方:

以上をブレンダーでよく混ぜて下さい。ハチミツやバニラのシェイクを加えてもおいしくお召し上がりいただけます。また、フルーツの1つをキュウリまたはニンジンにし、グレープフルーツの1/8個分をパイナップルと一緒に混ぜても美味しくなります。



Thilo Knaack