

apoday® Rezepte

Zwischenmahlzeit

Gemüsedrink „Vitalizer“

1 Scheibe Vollkornbrot
50 g Magerquark
1/4 Beet Kresse
150 ml Gemüsesaft
20 ml Brennnesselsaft (aus der Apotheke)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Dill

Brot mit Magerquark bestreichen und mit Kresse bestreuen. Gemüsesaft mit Brennnesselsaft verrühren, mit Pfeffer abschmecken, mit einem Dillzweig garnieren.

153 kcal (640 kJ), 11,9 g Eiweiß, 1,0 g Fett,
24,6 g Kohlenhydrate