

# Good-Morning-Shake

...auch für Morgenmuffel

...für zwei Personen

...Zubereitungszeit ca. 3 Minuten



## Zutaten:

- ✓ 1 Orange
- ✓ 2 reife Bananen
- ✓ 200 ml Buttermilch
- ✓ 150 g Joghurt (1,5% Fett)
- ✓ 2 EL zarte Vollkornhaferflocken
- ✓ Je nach Geschmack 1- 2 TL Honig zum Süßen

1. Orange auspressen
2. Den Saft mit Bananen, Buttermilch, Joghurt und Haferflocken pürieren
3. Je nach Geschmack mit etwas Honig abschmecken

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Lecker und gesund hoch zwei, Alkoholfreie Drinks – nicht nur für Schwangere. Kampagne: Alkohol? Kenn dein Limit.

Bild von Milada Vigerova auf Pixabay

## Warum alkoholfreie Cocktails?

Freund\*innen treffen, Feiern, Cocktailsschlürfen – für viele gehört das einfach untrennbar zusammen. Und besonders schön ist es natürlich auch, mal selbst Barkeeper\*in zu spielen und leckere fancy drinks selbst zu mixen. Während viele bei „Cocktails“ direkt an Alkohol denken, gibt es auch eine breite Palette von alkoholfreien Drinks mit entscheidenden Vorzügen: Kein böses Erwachen am nächsten Morgen, keine peinlichen Geschichten vom letzten Abend, kein riskanter Heimweg unter Alkoholeinfluss. Einfach genießen ganz ohne körperliche oder psychische Nebenwirkungen. Und lecker erfrischend sind die Drinks noch dazu!

Während in Bars und auf Partys oft nur alkoholische Mischgetränke als „richtige Cocktails“ zählen, möchten wir euch auf unserer Homepage in regelmäßigen Abständen tolle Rezepte für leckere, gesunde und kreative Drinks präsentieren, die euch garantiert vom Gegenteil überzeugen werden. Ob fruchtig-süß mit Orangensaft und Mango, würzig-scharf mit Chili und Tomatensaft oder herb-erfrischend mit Tonic und Limette...lasst euch überraschen und inspirieren.