

# Das Holunderrezept des Monats September

## Karibik trifft Europa-Trunk

Mit diesem Smoothie gehst Du an die Decke...

¼ frische Ananas (ersatzweise aus der Dose)  
2 reife Bananen  
¼ l Holunderbeerensaft  
125 g Buttermilch

Ananas und Bananen im Mixer fein pürieren, mit Holunderbeerensaft aufgießen (**Achtung**: keine ungekochten Beeren verwenden!!!!!!), nochmals durchmischen, in hohe Gläser füllen und mit Buttermilch einen frischen Farbakzent setzen.

Garantiert: dieses Fitnessgetränk gibt mehr Power, als Du brauchst!

DER HOLUNDERLADEN

Barbara Hintermair  
Ginselsried 7  
94253 Bischofsmais

[www.holunderladen.de](http://www.holunderladen.de)

Tel.: 09920/ 1386  
Fax: 09920/ 90 30 11  
e-mail: [barbarahintermair@web.de](mailto:barbarahintermair@web.de)

