

# Pfirsich- mixgetränk

## Zutaten für 2 Portionen

1/8 l	Buttermilch oder Kefir
100 g	frische Pfirsiche
1 TL	Apfel- oder Birnen- dicksaft
1 TL	Weizenkeime

## Nährstoffangabe

Energie: 131 kcal

Kohlenhydrate: 23 g

Eiweiß: 6 g

Fett: 0 g

## Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

empfindlichem Magen, Bauchbeschwerden

## Zubereitung

- Pfirsiche mit heißem Wasser abbrühen, Schale abziehen und Kern herauslösen; in Viertel schneiden und mit der Buttermilch vermischen.
- Apfel- oder Birnendicksaft und Weizenkeime dazugeben.

