

# Fruchtiger Frühstücks-Shake

LACHEN  
LEBEN  
LERNEN

seit 1959  
**BACKWINKEL**  
[www.backwinkel.de](http://www.backwinkel.de)

## Anleitung für 250 ml

- 200 ml Buttermilch oder 150 ml Milch mit 50 g Joghurt in einen hohen Mixbecher geben.
- Eine Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Wahlweise einen Pfirsich, Erdbeeren oder anderes Obst verwenden – ganz nach Geschmack.
- Die Fruchtstücke mit in den Mixer geben und alles fein pürieren.
- Die Fruchtmilch in ein Glas gießen, nach Belieben mit einem Teelöffel Honig süßen.
- Nun noch einen Strohhalm aus Glas oder alternativ eine Makkaroni hinein – und fertig. Im Sommer kommen 2 Eiszwürfel mit ins Glas.



# Scones und Gemüsesticks mit Kräuterquark

LACHEN  
LEBEN  
LERNEN

seit 1959  
**BACKWINKEL**  
[www.backwinkel.de](http://www.backwinkel.de)

## Scones

Rezept für 20 kleine Brötchen

- 500 g Weizenvollkornmehl
- 1 gestrichener Teelöffel Salz
- 4 gestrichene Teelöffel Backpulver in einer Schüssel mischen.
- 80 g weiche Butter oder Margarine
- 250 ml Milch hinzugeben und mit dem Rührgerät oder den Händen zu einem glatten Teig kneten.

Aus dem Teig 20 kleine Brötchen formen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Im Backofen bei 200° C etwa 15 Minuten backen.

## Gemüsesticks

Verschiedene frische Gemüse, zum Beispiel:

- 1 Bund Möhren
- 3 Paprikaschoten (rot und gelb)
- 2 Kohlrabi
- 1 Bund Radieschen
- 2 Gurken waschen und in mundgerechte Sticks zum Dippen schneiden.

## Kräuterquark

- 750 g Magerquark
- 2 Becher saure Sahne, Milch nach Bedarf
- Salz, Pfeffer in eine große Schüssel geben, glattrühren und abschmecken.
- 2 – 3 Bund frische Kräuter, wie etwa Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Kresse, Dill fein schneiden und unter den Quark rühren.