



AUS LIEBE ZUR ZUKUNFT



PRESSEVERÖFFENTLICHUNG

Sojadrinks

Let's Shake

Milchshake war gestern. Wer im Trend liegen will, mixt, püriert oder schüttelt sich einen erfrischenden Sojadrink. Die schmecken himmlisch – vor allem jetzt im Sommer!



Himbeer-Minz-Smoothie
Erfrischend

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 134 kcal/ 563 kJ, 6 g EW, 3 g F, 19 g KH

400 g Himbeeren, frisch oder TK • 2 EL Puderzucker • 400 g Soja-Joghurtalternative Bio-Natur, z. B. von Alpro soya • 50 ml Sojadrink Kalzium • zenstoßenes Eis • 2 TL Zitronensaft • 2 EL Vollrohrzucker • 6 Stiele frische Minze

- 100 g Himbeeren mit 1 EL Puderzucker pürieren. Beiseite stellen. Einige Himbeeren aufheben, den Rest mit der Joghurtalternative Bio-Natur, Sojadrink Kalzium, Eis, Zitronensaft und Puderzucker pürieren.
- 4 Minzweige aufheben. Restliche Blätter klein schneiden, unter Joghurt rühren und alles kalt stellen.
- Himbeer-Puderzucker-Masse am Rand in die Gläser hinunterlaufen lassen. Sofort Himbeer-Joghurt-Masse einfüllen. Mit Himbeeren und Minzstielen garniert servieren.

Café frappé
Schön für Gäste

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Pro Portion: ca. 69 kcal/ 292 kJ, 3 g EW, 3 g F, 12 g KH

1 EL löslicher Kaffee • 2 EL feiner Kristallzucker • 300 ml Sojadrink Natur • 50 ml Sojasahne • 4 EL Instant Haferflocken, z. B. von Köllflocken • 4 Eiswürfel • Kakaopulver • **Außerdem** • Strohhalme

- Instantkaffee, Zucker, Sojadrink, Sojasahne sowie Haferflocken zu einer schaumigen Masse mixen.
- Getränk in Gläser geben und jedem Glas einen Eiswürfel zufügen. Etwas Kakaopulver darüber streuen und Getränk mit einem Strohhalm servieren.

Tipp
Wer Zimt mag, kann diesen anstelle des Kakaopulvers verwenden.

Beeren-Vanille-Shake
Tolle Kombination

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Pro Portion: ca. 156 kcal/ 658 kJ, 6 g EW, 4 g F, 24 g KH

400 g Brombeeren • 200 g Blaubeeren • 400 g Soja-Joghurtalternative Vanille • 200 ml Ananassaft • 4 EL Instant Haferflocken, z. B. Köllflocken

Beeren unter kaltem, fließendem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. Ein paar Beeren für die Garnitur zur Seite stellen. Alles mit einem Standmixer mixen. Gekühlt servieren.

Tipp
Wenn Sie die Beeren vor dem Mixen einfrieren, ist der Drink noch erfrischender.

Bereits fertig gemixte Sojadrinks in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen gibt's im Naturkosthandel, Reformhaus oder Supermarkt. Neu: Von Natami gibt's einen cremigen Soja-Trinkjoghurt in den Sorten Erdbeere und Multifrucht.



54 Vegetarisch fit! 08/2008

Vegetarisch Fit!, Erscheinungstermin August 2006, verbreitete Auflage 34.650

Für weitere Informationen und Bildmaterial kontaktieren Sie bitte:

Sylvia Raabe, Gritta Venus – Provamel Presse-Service

raabengrün – nachhaltig kommunizieren

t: 089 / 23 88 89 620

f: 089 / 23 88 89 899

e: s.raabe@raabengruen.de oder

g.venus@raabengruen.de

www.provamel.com