

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Birne-Rosmarin-Smoothie (ca. 20 Probierportionen à 80 ml)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
700 g	Birnen	○ waschen, vierteln, Kerngehäuse und Stiel entfernen
1 Zweig	Rosmarin	○ waschen, zupfen und fein hacken
1.000 g	Joghurt (1,5 %)	○ zusammen mit Birnen und Rosmarin im Standmixer fein pürieren
2 EL	Zitronensaft	○ zum Schluss zugeben und nur kurz mixen
150 g	Birnen	○ waschen, vierteln, Kerngehäuse und Stiel entfernen
2 EL	Leinsamen, geschrotet	○ und anschließend in Spalten schneiden
2 EL	Olivenöl	○ Smoothie-Portionen mit diesen Zutaten dekorieren

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Birnen:** Je nach Saison Äpfel oder Erdbeeren verwenden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de