



Reinhard-Karl  
ÜBLACKER  
Food-Consultant

## Apfel-Nuss-Boost

### Zutaten für 1 Portion:

- ½ Apfel
- 2 EL Walnüsse gerieben
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Birnendicksaft
- 1 Schuss Apfelsaft 100%
- 0,2 L Acidophilusmilch

### Zubereitung:

- Apfel schälen in kleinere Stücke schneiden, ins Mixglas geben.
- Acidophilusmilch mit Walnüssen, Zitronensaft und Birnensaft 15 Sekunden mixen.