



# Leseprobe

Pernilla Rönnlid

## Student\*innenküche quick & tasty

60 schnelle, gesunde,  
leckere Rezepte mit  
vegetarischen und veganen  
Varianten

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 26. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Mix and go

## PREISELBEERTRAUM

### FÜR 2 PERSONEN

60 G TK-PREISELBEEREN  
1 BANANE  
200 G VANILLEJOGHURT  
1-2 TL FLÜSSIGER HONIG  
100 ML MILCH

Die Banane schälen, anschließend alle Zutaten mixen. Lecker mit Butterkeksen.

## FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE

### FÜR 2 PERSONEN

1 BANANE  
200 G VANILLEJOGHURT  
200 ML MILCH  
140 G TK-MANGO  
30 G HAUFERFLOCKEN

Die Banane schälen, anschließend alle Zutaten mixen.

## BIRNEN-KICK

### FÜR 2 PERSONEN

1 GROSSE BIRNE  
1 BANANE  
120 G FRISCHE ODER TK-BLAUBEEREN  
1 TL FRISCH GERIEBENE INGWERWURZEL  
200 ML MANDEL-, HAUFER- ODER SOJADRINK

Die Birne schälen und entkernen. Die Banane schälen, anschließend alle Zutaten mixen.

