

## SÜSSES

### Kiwi-Cocktail (schnell)

- 1 reife Kiwi
- 2 Messlöffel **PURA VIDA**
- 100 ml kalter Kefir (1,5 % Fett)
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- 100 ml ungesüßter Apfelsaft

1. Die Kiwi schälen und in Spalten schneiden. Eine Spalte zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen klein schneiden und in den Mixer geben. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Mit dem Apfelsaft in den Mixer geben und ca. 15 Sekunden pürieren.
2. Das **PURA VIDA** und den Kefir hinzufügen und nochmals kräftig durchmischen.
3. Den Drink in ein großes Glas gießen und die restliche Kiwispalte einschneiden und an den Glasrand hängen.

**Tipp:** Die Kiwi kann auch durch ca. 100 g Erdbeeren ersetzt werden.

### Apfel-Sanddorn-Mix (schnell)

- 1 kleiner säuerlicher Apfel (ca. 100 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Orange
- 1 TL Sanddornmark (Reformhaus)
- 2 Messlöffel **PURA VIDA**
- 75 ml Karottensaft

1. Den Apfel vierteln, schälen und entkernen. Die Apfelstücke in den Mixer geben und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Dann die Orange auspressen und alles mit dem Sanddornmark fein pürieren.
2. Das **PURA VIDA** und den Karottensaft dazugeben und nochmals kräftig durchmischen.
3. Den Drink in ein hohes Glas gießen und mit einem Trinkhalm genießen.

**Tipp:** Noch schneller geht es mit ungesüßtem Apfelsaft und Schneebeesen.

