

## Birnen-Quetschies



## EINKAUFSZETTEL

Grundzutaten (4 Quetschies):

- 🍏 2 Äpfel
- 🍏 4 Birnen
- 🍏 6 Zwetschgen
- 🍏 200g Naturjoghurt
- 🍏 eine Handvoll Beeren
- 🍏 2 Bananen
- 🍏 1 halbe Wassermelone
- 🍏 1 Mango
- 🍏 wiederverwendbare Quetschbeutel

## ZUBEREITUNG

1. Gib deine Lieblingsfrüchte zusammen mit Joghurt in einen Mixer und püriere sie. Du kannst zum Beispiel Wassermelone, eine Handvoll Beeren, einige Zwetschgen, eine Birne und einen Apfel verwenden.
2. Füge etwas mehr Joghurt hinzu, wenn das Fruchtpüree zu dick ist.
3. Die Masse in einen Quetschbeutel füllen, mitnehmen und unterwegs genießen.

