



[Drucken](#)

Fitness-Cocktail



Zutaten für 4 Personen

- 350 g Beeren (z.B.: Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren)
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Banane
- 800 ml bayer. Molke
- 80 g Honig

Außerdem:

4 Cocktailspießchen, Eiswürfel

Zubereitung:

1. Alle Beeren waschen; einige schöne Heidelbeeren oder Johannisbeer-Rispen für die Garnitur aussuchen. Diese Heidelbeeren auf Cocktailspießchen stecken und zugedeckt beiseite stellen. Himbeeren verlesen, Erdbeeren entkernen. Banane, Apfel und Birne schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Früchte in Stücke schneiden.
2. Alle Früchte mit Molke und Honig mixen und evtl. durch ein Sieb passieren um die Kerne zu entfernen. Den Fitness-Cocktail in große Cocktailgläser mit Eiswürfeln füllen. Mit den Heidelbeerspießen garnieren und mit Cocktailstrohhalm servieren.