



Soja-Azteken-Getränk

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/soja-azteken-getraenk.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **5 Min.**

Fertig in: **5 Min.**

Je Portion : **791 kJ, 189 kcal , 30 g Kohlenhydrate , 6 g Eiweiß , 5 g Fett , 0 mg Cholesterin , 2 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Soja-Azteken-Getränk

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
500 ml	Soja Drink Natur	
2 EL	Kakaopulver	
2 Scheibe	Ingwer	
2 TL	Vanillezucker	
1 TL	Orangenschale	
8 Blätter	Minze	
500 ml	Birnen-Nektar	

Zum Verzieren:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
4 EL	Sojacreme	

Mixteller Rezept



Dazu passen Vollkornkekse. Dann stimmt auch der Mix-Teller.

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Foto: Jan Reiff / Fotolia

Video: Jan Reiff

Zubereitung

1.) Soja-Drink mit Kakao, Ingwer, Zucker, Orangenschale und der Hälfte der Minzblätter erwärmen und zehn Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Ingwer und Minze entfernen.

2.) Birnennektar unterrühren, kurz erwärmen und in Gläser füllen. Mit je einen EL Sojacreme und einem Blatt Minze verzieren.