



# 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.