

## Grüner Fitmacher Shot

### Zutaten: 4 Portionen

50 g Vogerlsalat  
1 Radieschen  
100 ml Joghurt 1%  
100 ml Milch  
1 TL Nussöl  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
Curry

### Zubereitung:

Vogerlsalat und Radieschen putzen, waschen und mit Joghurt, Milch und Nussöl pürieren. Mit Gewürzen abschmecken und genießen.

**TIPP**

Der Drink kann auch mit Mineralwasser verdünnt werden. Je nach Geschmack kann ein Schuss Tabascosauce für Schärfe sorgen



Eine gesunde Tagesstruktur mit gut gewählten Pausen und Mahlzeiten gehört zu den Herausforderungen im Homeoffice. Die ausreichende Flüssigkeitszufuhr bildet die Basis für eine gute Konzentration- und Leistungsfähigkeit.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)



Gesundes

