



**TOTAL  
LOKAL**  
DIE 100 % NRW-ERNÄHRUNG

**Nimm dies - statt das!**

Nimm, was die  
**Region**  
dir bietet!



### DEINE EINKAUFLISTE

**150 g Aprikosen**

**100 g Blaubeeren**

**250 g Naturjoghurt**

**Honig**



### 8. Dein NRW- Aprikosen-Smoothie!

Aprikosen und Blaubeeren waschen, Aprikosen entkernen, alles mit Honig fein pürieren.

Joghurt und Mineralwasser hinzufügen und kurz aufschäumen.

Rezept hier



Hier gibt es mehr  
**TOTAL LOKAL: [landservice.de](https://landservice.de)**