

8. Dein NRW-Aprikosen-Smoothie!

150 g Aprikosen
100 g Blaubeeren
1 EL Honig
250 g Naturjoghurt
100 g Mineralwasser

**FÜR 2
FRUCHTIGE
SMOOTHIES**

ZUBEREITUNG

1. Aprikosen waschen, halbieren und entkernen.
2. Blaubeeren in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
3. Aprikosen zusammen mit den Blaubeeren und Honig fein pürieren.
4. Joghurt und Mineralwasser hinzufügen und mit einem Pürierstab kurz aufschäumen.

Mit Minze garnieren und genießen!



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

Nimm dies - statt das!

Dein regionaler Aprikosen-Smoothie!

Bist du auf der Suche nach einem erfrischenden Smoothie? Probiere doch mal einen köstlichen Aprikosen-Smoothie! Diese regionalen Früchte sind eine perfekte Alternative zu Mangos, mindestens genauso lecker und sparen dabei sogar ein paar Transportmeilen. Mit ihrem natürlichen süß-sauren Geschmack verleihen sie deinem Smoothie eine besondere Note.

Nimm dies - statt das!

Mixe einfach frische Aprikosen mit etwas Joghurt und Mineralwasser für einen erfrischenden Snack. Du kannst die Früchte auch in einem Salat oder Kuchen genießen.

TOTAL LOKAL - Die 100 % NRW-Ernährung

Die Kampagne zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du mehr regionale Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Mit etwas Kreativität und Wissen über Regionalität hat NRW viel Leckeres zu bieten, das nur entdeckt werden will.

Denn Regionalität macht Sinn! Durch kürzere Transportwege verbrauchen regionale Lebensmittel weniger Treibstoffe und du unterstützt mit deinem regionalen Einkauf lokale Landwirt:innen, die die regionalen Lebensmittel stets zum optimalen Zeitpunkt ernten. Außerdem unterstützt Regionalität besondere Lebensmittel, die bereits Kultstatus besitzen.

Hier gibt es mehr

TOTAL LOKAL: [landservice.de](https://www.landservice.de)

