

# Gluck, Gluck, Gluck – Aaaaah!

## Fessie mixt einen Fitness-Cocktail.

Habt ihr gewusst, dass in einer Liter-Flasche Cola oder Limonade ungefähr 20 Stück Würfelzucker versteckt sind? Gesund ist das nicht. Fessie meint: Trinkt lieber öfter mal was anderes. Das ist gesünder und schmeckt meistens sogar besser. Damit ihr das auch glaubt, hat euch Fessie seinen Lieblingsdrink mitgebracht: Fessies „Flink-Pink-Drink“. Wie der Name schon sagt, geht die Zubereitung ganz schnell. Für drei Gläser braucht man:



300 g Himbeeren  
(tiefgefroren)



300 ml Buttermilch



300 ml Ananassaft  
1 Päckchen Vanillezucker

1.



2.



3.



Rezeptvorschlag  
7



## Und los geht's.

Erst kommen die Himbeeren in den Mixer. Am besten nehmt ihr tiefgefrorene. Die gibt es zu jeder Jahreszeit und die machen den „Flink-Pink-Drink“ herrlich kühl – ganz ohne Eiswürfel.

Dann gebt einfach die Buttermilch, den Saft und den Vanillezucker dazu – und den Deckel auf den Mixer (wichtig!).

Den Deckel schön festhalten, den Mixer auf die erste Stufe stellen, und – brumm-bruzzl-spruzzl-blubber-blubbs – fertig ist Fessies Flink-Pink-Drink!

Und nach dem Probieren werdet ihr euch bestimmt fragen, warum das Getränk nicht „Fessies Lecker-Schmecker-Drink“ heißt ...



## Der besondere Tipp:

Es gibt einen kleinen Trick, mit dem ihr das Glas ganz einfach dekorieren könnt. Dazu gibt man in einen Unterteller etwas von dem Ananassaft, in einen zweiten Unterteller ein paar Esslöffel Zucker. Jetzt taucht man den Glasrand kurz in den Saft und danach in den Zucker. Der Zucker bleibt dadurch am Rand haften und gibt dem Glas eine hübsche Zuckerkrone.