

Power-Drink Banane

Tagesration für 1 Person mit 2 Portionen á 250 ml:
253 g pro Portion - 505 g Gesamtmenge

Anz.	Zutaten	Menge
1 Stück	Banane frisch	100 g
	Schlagsahne 30 % Fett	30 g
1 Becher	Joghurt vollfett	150 g
2 Esslöffel	Rüböl (Rapsöl)	20 g
1 Tasse	Kuhmilch Trinkmilch vollfett	150 g
	Traubenzucker	20 g
4 Teelöffel	Zucker weiß	20 g
	Eiweißpulver	10 g
0,3 Esslöffel	Zitrone Fruchtsaft	5 g



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (253 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
377 kcal	20 g	38,6 g	9,78 g	89,2 µg	8,88 mg	209 mg	0,49 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
1 g	34 mg	1,1 g	2,46 g

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixbecher oder ein Litermaß geben und mit einem elektrischen Mixstab pürieren. Bei Schluckstörungen den Drink durch ein Sieb passieren und eventuell noch andicken.

Gekühlt hält sich der Drink 2 – 3 Tage.