

## Powerdrink Vanille

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

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



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

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin B1 (Thiamin) | Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Eisen  |
|----------|--------|---------------|--------|----------------------|---------------------------|---------|--------|
| 386 kcal | 21,4 g | 37 g          | 10,6 g | 84,2 µg              | 3,6 mg                    | 256 mg  | 283 µg |

| Ballaststoffe | Cholesterin | n-3 Fettsäuren | n-6 Fettsäuren |
|---------------|-------------|----------------|----------------|
| 51,3 mg       | 39,5 mg     | 1,1 g          | 2,49 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.