

## Powerdrink Himbeere

Tagesration für eine Person á 250 ml:  
253 g pro Portion - 505 g Gesamtmenge

Anz.	Zutaten	Menge
1 Portion	Himbeeren	100 g
1	Joghurt Oberbegriff vollfett	150 g
1 Tasse	Kuhmilch Trinkmilch vollfett	150 g
	Schlagsahne 30 % Fett	30 g
2 Esslöffel	Rüböl (Rapsöl)	20 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
347 kcal	20,1 g	30,3 g	9,85 g	79,8 µg	15,4 mg	224 mg	715 µg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
3,35 g	34 mg	1,12 g	2,51 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.