

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.