



Erdbeer-Power-Drink



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Eiweiß: 12 g	Fett: 13,5 g
Kohlenhydrate: 40	Davon gesättigte Fettsäuren: 3,5 g
	ungesättigte Fettsäuren: 10 g

Zubereitungszeit:
ca. 5 Minuten

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Pfirsiche waschen, entsteinen und vierteln.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen bis die Masse gleichmäßig und schaumig ist.
3. Mit einer Scheibe Vollkorntoastbrot, die mit einem Esslöffel Marmelade bestrichen wurde, servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 500 g Erdbeeren
- 4 reife Pfirsiche oder zusätzlich 300 g Erdbeeren
- 500 g fettarmer Joghurt
- 250 ml fettarme Milch
- 6 EL Weizen- oder Haferkleie
- 4 EL Honig
- 60 g gehackte kalifornische Walnüsse