

Fruchtbuttermilch (Fitnessdrink)

Zutaten (3 Portionen): 500ml Buttermilch
150g Erdbeeren
1/2 Apfel
Apfelsaft
2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung: Apfel waschen, schälen und klein schneiden.
Mit den Erdbeeren in einen Standmixer geben und pürieren.
(Alternative: Pürierstab)
Anschließend mit Buttermilch und Apfelsaft auffüllen und mit Vanillezucker abschmecken.
Alles noch einmal mixen und in Gläsern mit einem Strohhalm servieren.

Pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
147,23kcal	6,36g	1,19g	22,23g

Tipp: Als Obst eignen sich alle Saft bildenden Sorten, außer Zitrusfrüchte



Zertifiziertes Mitglied im Verband der Diätassistenten VDD e.V.