

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Beeren-Drink

300 g Netto Beeren (je 100 g:
Erdbeeren, Himbeeren,
Johannisbeeren

150 g Magerjoghurt
300 cm³ Milch, 1,5 %
etwas pulv. Vanille

Insgesamt:

pürieren und
folgende Zutaten zufügen:

Ergibt 4 Gläser.

Gesamt: 287 kcal : 4 = 72 kcal

125 mg Vit. C : 4 = 31 mg Vit.C

556,5 mg Calcium : 4 = 139 mg Calcium