

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Erdbeermilch-Mixgetränk

400 g Netto Erdbeeren

geputzt, gewaschen,
kleinschneiden und im Mixer
pürieren.

1 El (= 40 g) Akazienhonig
etwas Zitronensaft

und
hinzufügen, sowie

½ l Milch, 1,5 % Fett

noch einmal kurz mixen und
in 4 Gläser füllen u.
sofort servieren.

Gesamt: 493,8 kcal : 4 = 123 kcal

: 5 = 100 kcal

: 6 = 82 kcal

6,4 g Ballaststoffe : 4 = 1,6 g Ballaststoffe

: 5 = 1,28 g Ballaststoffe

: 6 = 1,07 g Ballaststoffe