
Energiereiche Mixgetränke

Bananen-Mixgetränk

Zutaten:

100 g	Banane
175 ml	Vollmilch
10 g	Öl, z.B. Maiskeim-, Rhaps-
30 g	Maltodextrin
10g	Zucker
50 g	Magerquark
1 TL	Zitronensaft

Zubereitung:

Sämtliche Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.
Die Rezeptur ergibt 350 ml.

Nährstoffangaben:

14 g Eiweiß
17 g Fett
(4 g Linolsäure)
72 g Kohlenhydrate

Nährstoffrelation:

11% Eiweiß
31% Fett
58% Kohlenhydrate

Gesamtenergie:

2117 kJ
506 kcal
= 1,5 kcal /ml

Energiereiche Mixgetränke

Orangen - Mixgetränk

Zutaten:

150 ml	Orangensaft
100 g	Magerquark
40 g	Maltodextrin
10 g	Zucker
10 g	Öl, z.B. Maiskeim-, Rhaps-
20 g	süße Sahne

Zubereitung:

Quark mit Zucker, Öl, Maltodextrin und Sahne anrühren, Orangensaft dazugeben, mit geriebener Orangenschale garnieren.

Die Rezeptur ergibt 310 ml.

Nährstoffgehalt:

15 g Eiweiß
17 g Fett
(4 g Linolsäure)
69 g Kohlenhydrate

Nährstoffrelation:

11% Eiweiß
27% Fett
52% Kohlenhydrate

Gesamtenergie:

2097 kJ, 501 kcal
= 1,6 kcal/ml

Energiereiche Mixgetränke

Mokka-Mixgetränk

Zutaten:

250 ml Vollmilch
15 g Zucker
40 g Maltodextrin
20 g süße Sahne
10g Eiweißkonzentrat oder 50 g Magerquark
3 Teelöffel löslicher Kaffee (entcoffeiniert)

Zubereitung:

Kaffe in etwas heißer Milch auflösen, restliche Milch und weitere Zutaten unter Rühren zugeben, mit geschlagener Sahne garnieren. Die Rezeptur ergibt 325 ml.

Nährstoffgehalt:

18 g Eiweiß
16 g Fett
65 g Kohlenhydrate

Nährstoffrelation:

15% Eiweiß
30% Fett
55% Kohlenhydrate

Gesamtenergie:

2027 kJ, 485 kcal
= 1,5 kcal/ml

Energiereiche Mixgetränke

Tomaten-Mixgetränk

Zutaten:

200 ml	Tomatensaft
10 g	süße Sahne
45 g	Maltodextrin
10 g	Öl, z.B. Maiskeim-, Rhaps-
15 g	Eiweißkonzentrat

Zubereitung:

Maltodextrin und Eiweißkonzentrat mit wenig Tomatensaft glattrühren, restliche Zutaten unterrühren, nach Belieben mit Tabasco, Salz, Pfeffer oder frischen Kräutern abschmecken, mit geschlagener Sahne garnieren.
Die Rezeptur ergibt 250 ml.

Nährstoffgehalt:

15 g Eiweiß
13 g Fett
(4g Linolsäure)
51 g Kohlenhydrate

Nährstoffrelation:

15% Eiweiß
31% Fett
54% Kohlenhydrate

Gesamtenergie:

1655 kJ, 396 kcal
=1,6 kcal/ml

Energiereiche Mixgetränke

Kräuter-Mixgetränk

Zutaten:

200 ml	Buttermilch
50 g	Quark, 20 % F.i.Tr.
45 g	Maltodextrin
10 g	Öl, z.B. Maiskeim-, Rhaps-
10 g	gehackte Kräuter

Zubereitung:

Maltodextrin mit Öl und Quark glattrühren, Buttermilch und Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Rezeptur ergibt 320 ml.

Nährstoffgehalt:

13 g Eiweiß
14 g Fett
(4 g Linolsäure)
53 g Kohlenhydrate

Nährstoffrelation:

14% Eiweiß
32% Fett
54% Kohlenhydrate

Gesamtenergie:

1688 kJ, 404 kcal
=1,3 kcal/ml