

Rezepte für energiereiche Mix-Drinks (jeweils für 1 Portion):

Avocado-Mix

½ Avocado
50 g Magerquark
1 EL Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)
150 ml Vollmilch
75 ml Sahne
1 EL geschmacksneutrales Öl
1 EL Zitronensaft
1 EL Kresse
2 EL Maltodextrin
1 kleines Stück frisch geriebener Ingwer; Pfeffer, Salz und Tabasco nach Geschmack
Alle Zutaten im Mixer pürieren. Kalt servieren.
Pro Portion 535 kcal, 15 g Eiweiß

Mango-Mandel-Drink

½ Mango
50 g Magerquark
150 ml Vollmilch
50 ml Sahne
2 EL Maltodextrin
1 EL geschmacksneutrales Öl
1 EL Mandelmus
Die Mango schälen, entkernen und zerkleinern.
Alle Zutaten im Mixer pürieren. Kalt servieren.
Pro Portion 497 kcal, 17 g Eiweiß

Tomaten-Möhren-Mix

70 ml Tomatensaft
100 ml Möhrensaft
50 g Magerquark
75 ml Sahne
2 EL Maltodextrin
1 EL geschmacksneutrales Öl
Pfeffer, Worcestersauce
Alle Zutaten im Mixer pürieren.
Pro Portion 321 kcal, 10 g Eiweiß

Kirsch-Banane-Mix

1 kleine Banane
150 ml Vollmilch
50 g Magerquark
50 ml Sahne
2 EL Maltodextrin
1 EL Kirschsirup
1 EL geschmacksneutrales Öl
1 EL Zucker
Alle Zutaten im Mixer pürieren. Kalt servieren.
Pro Portion 513 kcal, 15 g Eiweiß

Pikanter Kiwi-Mix

1 Kiwi
100 g Salatgurke
1 TL Basilikum
50 g Magerquark
150 ml Vollmilch
1 EL geschmacksneutrales Öl
3 EL Maltodextrin
Pfeffer, Salz, Tabasco nach Geschmack
Alle Zutaten im Mixer pürieren. Kalt servieren.
Pro Portion 332 kcal, 15 g Eiweiß

Soft-Schoko

1 EL Schoko-Sauce oder 5 Stück After Eight
50 g Magerquark
100 ml Vollmilch
50 ml Sahne
1 TL Schokoladenstreusel
2 EL Maltodextrin
Alle Zutaten (außer den Schokoladenstreuseln) in einem Mixer pürieren.
Vor dem Servieren mit den Schokostreuseln bestreuen.
Pro Portion 294 kcal, 13 g Eiweiß

Erdbeermilch

125 g Erdbeeren (oder andere Beerenfrüchte, auch tiefgekühlt)

50 g Magerquark

125 ml Vollmilch

50 ml Sahne

2 EL Maltodextrin

1 EL geschmacksneutrales Öl

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Zucker

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.

Pro Portion 440 kcal, 14 g Eiweiß

Grapefruit-Sanddorn-Kefir

1 kleine rote Grapefruit (oder 1 Orange)

1 EL Sanddornkonzentrat ungesüßt

50 g Magerquark

100 ml Kefir

100 ml Sahne

3 EL Maltodextrin

1 EL geschmacksneutrales Öl

3 EL Zucker

Die Grapefruit auspressen.

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Kalt servieren.

Pro Portion 602 kcal, 15 g Eiweiß

Die Rezepte wurden dem Flyer „Energieriche Mixgetränke – Raffiniert kreieren“ entnommen.

Energiereiche Zwischenmahlzeiten **(ca. 220 – 250 kcal pro Portion):**

- 1 Becher heiße Schokolade (250 ml)
- 2 Gläser Fruchtsaft (450 ml)
- 1 Flasche (0,5 l) Malzbier
- 1 Bockwurstchen (90 g)
- 1 Minisalami im Teigmantel (50 g)
- 2 Ecken (60 g) Camembert / Brie 70 % Fett i. Tr.
- 1 Becher Sahnejoghurt mit Früchten (150 g)
- 1 Portion Grießbrei mit Kompott (200 g)
- 50 g Studentenfutter
- 40 g Erdnüsse
- 7 Blätterteigstangen mit Käse
- ½ Tafel Schokolade (50 g)
- 2 Kugeln Fruchteis (130 g)
- 5 Mini-Windbeutel mit Sahne
- 1 Scheibe Honigkuchen
- 4 Dominosteine
- 1 Schokocroissant
- 1 Crêpe mit Zucker (125 g)