

Nr. 90: Buttermilch-Pfirsich-Shake

- gleiche Eiweißmenge auch mit Trinkmilch oder Sojadrink -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	Glas	Buttermilch	200 g
2	Esstlöffel	Eiweißpulver	20 g
1	Teelöffel	Honig	10 g
1,5	Esstlöffel	Haferflocken	15 g
½		Pfirsich, Konserve	40 g
3	Teelöffel	Zitronensaft	15 g

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixer kräftig aufschlagen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr Pfirsich oder Beeren

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	86 kcal
Eiweiß (Protein)	8,3 g
Fett	0,7 g
Kohlenhydrate	10,9 g