

Nr. 92: Erdbeer-Soja-Drink

- mit etwas Eiweißpulver aufgepeppt -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

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



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1/2	Tasse	Erdbeeren, tiefgefroren	80 g
1	Glas	Sojadrink	200 g
2	Esstlöffel	Eiweißpulver	25 g

Zubereitung:

Die Erdbeeren antauen lassen und mit dem Sojadrink und dem Proteinpulver in einem hohen Gefäß mit dem Mixer pürieren.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr Obst, Erdbeeren können auch durch anderes Obst ersetzt werden

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	55 kcal
Eiweiß (Protein)	8,8 g
Fett	0,6 g
Kohlenhydrate	3,3 g