

„Starter“-Fitness-Mix

Zutaten | 2 Portionen

500 g	Joghurt
300 g	Erdbeeren
2	Bananen, mittelgroß
2 EL	Honig
100 g	Haferflocken, grob
100 ml	Milch, fettarm
1 TL	Zitronensaft

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen und putzen, 2 Erdbeeren für die Dekoration zur Seite stellen.
- Bananen schälen und in grobe Stücke brechen.
- Alle Zutaten des Rezeptes der Reihenfolge nach in den Aufsatz des Standmixers geben.
- Deckel auf den Mixbecher geben und alles kräftig durchmischen.
- Fitness-Mix auf 2 Gläser verteilen.
- Jeweils mit einer eingeschnittenen Erdbeere garnieren und einem dicken Trinkhalm servieren.

Tipp:

Dieser Mix ist der ideale Frühstückersatz, kann aber auch als leichte Zwischenmahlzeit dienen. Außerhalb der Erdbeersaison sind tiefgefrorene Erdbeeren ein idealer Ersatz.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 728 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
604 kcal	9,23 g	97 g	27,2 g	441 mg