



LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Erdbeer-Fitness-Shake

Zutaten für 4 Personen

400 g	Erdbeeren
200 ml	Hafer- oder Reisdrink
200 ml	Orangensaft
8 halbe	Walnusskerne
4 gehäufte EL	Naturjoghurt 1,5 % Fett
2 getrocknete	Aprikosen

So wird's gemacht

Erdbeeren waschen und halbieren. Zusammen mit den kleingeschnittenen Aprikosen, den zerteilten Walnusskernen dem Haferdrink und dem Orangensaft mit dem Zauberstab pürieren. Joghurt zugeben und abschließend erneut kräftig mischen. Fertig.
Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Hafer- oder Reisdrink sind milchähnliche Getränke, die aus den entsprechenden Getreidesorten gewonnen werden. Diese Getreidedrinks, früher auch Getreide-Milch genannt, entstehen durch Fermentation. Die Inhaltsstoffe können in Bezug auf Vitamine und Mineralstoffe mit der Milch verglichen werden, nur der Eiweißanteil ist wesentlich geringer. Getreidedrinks enthalten außerdem reichlich ungesättigte Fettsäuren und keine Lactose. Sie sind daher bei Lactoseintoleranz zu empfehlen. Läufer finden darin ein Lebensmittel, das im Geschmack und mit seiner Nährstoffzusammensetzung überzeugt.

Erdbeer-Fitness-Shake

