

# WELLFOOD

## Vitamindrink

### Zutaten für 4 Personen :

100 g Beeren  
100 g Apfel  
100 g Joghurt  
500 g Orangensaft

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und in Gläser verteilen. Ergibt 4 Gläser à 0,2l.

### Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	104
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	20 g
Eiweiß:	2 g
Ballaststoffe:	1 g





# WELLFOOD

## Bananen-Apfel-Shake

### Zutaten für 4 Personen :

100 g Banane  
100 g Apfel  
100 g Joghurt  
500 g Orangensaft

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und in Gläser verteilen. Ergibt 4 Gläser à 0,2l.

### Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	104
Fett:	1g
Kohlenhydrate:	20g
Eiweiß:	2g
Ballaststoffe:	1g





# WELLFOOD

## Bananenshake

### Zutaten für 4 Personen :

200 g Banane  
100 g Joghurt  
500 g Orangensaft

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und in Gläser verteilen. Ergibt 4 Gläser à 0,2l.

### Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	116
Fett:	1g
Kohlenhydrate:	23g
Eiweiß:	3g
Ballaststoffe:	1g





# WELLFOOD

## Beerenshake

### Zutaten für 4 Personen :

200 g Beeren  
100 g Joghurt  
500 g Orangensaft  
20 g Honig

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und in Gläser verteilen. Ergibt 4 Gläser à 0,2l.

### Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	118
Fett:	1g
Kohlenhydrate:	24g
Eiweiß:	2g
Ballaststoffe:	1g





# WELLFOOD

## Erdbeer-Bananen-Shake

### Zutaten für 4 Personen :

100 g Banane  
100 g Erdbeeren  
100 g Joghurt  
500 g Orangensaft

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und in Gläser verteilen. Ergibt 4 Gläser à 0,2l.

### Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	110
Fett:	1g
Kohlenhydrate:	21g
Eiweiß:	2g
Ballaststoffe:	1g





# WELLFOOD

## Fruchtmix

### Zutaten für 4 Personen :

200 g Frischobst  
600 g Orangensaft

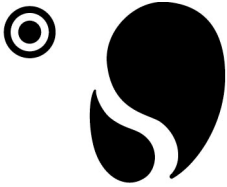
### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und in Gläser verteilen. Ergibt 4 Gläser à 0,2l.

### Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	104
Fett:	0,4 g
Kohlenhydrate:	21 g
Eiweiß:	2 g
Ballaststoffe:	1 g





# WELLFOOD

## Joghurtfruchtshake

### Zutaten für 4 Personen :

100 g Banane  
100 g Ananas  
100 g Joghurt  
500 g Orangensaft

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und in Gläser verteilen. Ergibt 4 Gläser à 0,2l.

### Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	104
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	20 g
Eiweiß:	2 g
Ballaststoffe:	1 g





# WELLFOOD

## Sportlerdrink

### Zutaten für 4 Personen :

100 g Banane  
100 g Frischfrucht  
100 g Joghurt  
500 g Orangensaft

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und in Gläser verteilen. Ergibt 4 Gläser à 0,2l.

### Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	104
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	20 g
Eiweiß:	2 g
Ballaststoffe:	1 g





# WELLFOOD

## Tutti-Frutti-Shake

### Zutaten für 4 Personen :

200 g Frische Früchte  
100 g Joghurt  
500 g Orangensaft

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben, 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen und in Gläser verteilen. Ergibt 4 Gläser à 0,2l.

### Nährwerte pro Person:

Kilokalorien:	104
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	20 g
Eiweiß:	2 g
Ballaststoffe:	1 g

