

# Fruchtmilch

Zubereitungszeit: 10 Minuten

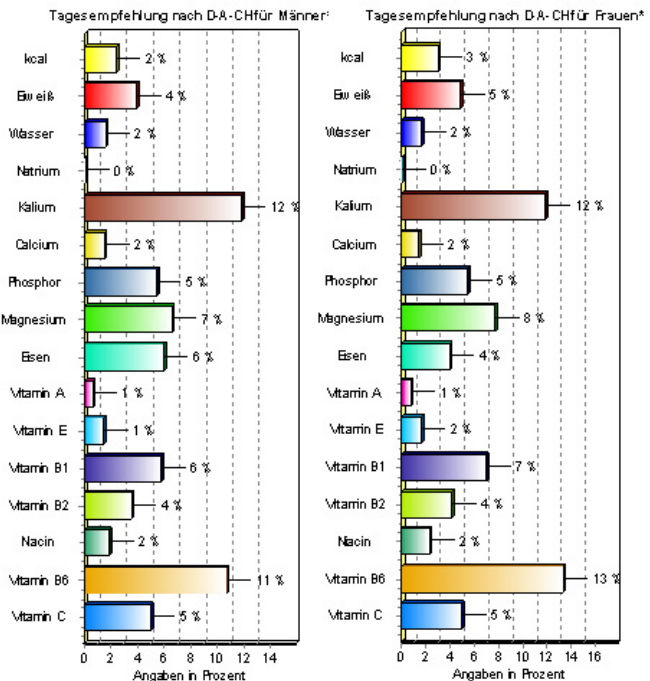
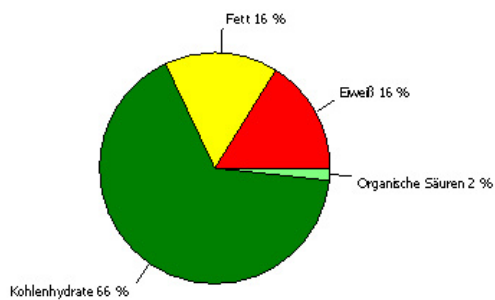
- 1/2 l Soja-, Reis- oder Nussmilch
- 1/4 l Orangen- oder Ananassaft
- 3 reife Bananen

- ☞ Alle Zutaten zusammenmischen und sehr gut mixen
- ☞ Sofort servieren! (Banane wird braun)

**Tipp:** Erdbeeren, Ananas oder Mango mitmixen, auch Aprikosennektar eignet sich gut als Saft.

Angaben beziehen sich auf 100g:

**Nährstoffrelation**  
Energie liefernde Nährstoffe in %  
Gesamtenergie pro Person: 57 kcal



\* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)