

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Fitness-Drink mit Kiwi

8 Kiwi (520 g Netto)	und
2 Bananen (290 g Netto)	schälen, zerkleinert mit
200 cm <sup>3</sup> Orangensaft	und
Saft von 1 Zitrone	im Mixer pürieren.

- ca. 30 Min. kühlen -

8 Kugeln Vanilleeis ( 1 Kugel ca. 15 g )	dazugeben und vorsichtig pürieren. Den Drink auf 4 Gläser verteilen und sofort servieren.
---	--

Gesamt: 823,35 kcal : 4 = 206 kcal  
16,14 g Ballaststoffe : 4 = 4,04 g Ballaststoffe  
385,7 mg Vit. C : 4 = 96,425 mg Vit. C

Variationen: - mit 1 Schuss Kokosmilch statt Vanilleeis  
erhält der Drink eine tropische Note  
- evtl. mit Honig süßen

100 g Kokosmilch = 9 kcal / 2 mg Vit. C