

Wohlfühl-Drinks No. 4

Sie stillen Heißhunger, verbrennen Fett, entschlacken und sie sind sogar für einen kompletten Fastentag geeignet:

Für Fastentage

Fatburner-Drink

- 1 EL Brennesselsaft
- 0,2 l Tomatensaft
- 1 Prise Zwiebelsalz, Pfeffer und
- 8 Tropfen Worcestersauce
- 2 Cocktail-Tomaten, Basilikum

So wird's gemacht:
Säfte verquirlen. Mit Gewürzen abschmecken. Garnieren.

Pro Portion 79 kcal/331 kJ
Eiweiß 2,0 g, Fett 0,3 g
Kohlenhydrate 7,0 g/0,6 BE

Nach dem Sport

Tropicana

- 50 ml Orangensaft
- 50 ml Ananassaft
- 80 ml Buttermilch

So wird's gemacht:
Die gut gekühlten Säfte mit der Buttermilch verrühren. Kühl trinken. An besonders heißen Tagen bringt eine Kugel Joghurt- oder Ananas-Eis zusätzlichen Pfiff.

Pro Portion 93 kcal/389 kJ
Eiweiß 3,4 g, Fett 0,7 g
Kohlenhydrate 16,8 g/1,4 BE

Gegen Speckröllchen

Erdbeer-Shake

- 100 g Erdbeeren
- 0,2 l fettarme Milch
- 1 EL Zitronensaft
- Süßstoff

So wird's gemacht:

Erdbeeren mit der Milch verquirlen. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

Pro Portion 129 kcal/540 kJ
Eiweiß 7,7 g, Fett 3,4 g
Kohlenhydrate 15,5 g/1,3 BE

Stärkt die Nerven

Apfel-Drink mit Weizen

- 0,15 l Buttermilch
- 1 EL Weizenkeime
- ½ Apfel
- 1 Prise Zimt, Zitronensaft und Süßstoff

So wird's gemacht:

Buttermilch, Weizenkeime und Apfel verquirlen. Mit Zimt, Zitrone, Süßstoff abschmecken.

Pro Portion 118 kcal/494 kJ
Eiweiß 7,6 g, Fett 2,0 g
Kohlenhydrate 16,2 g/1,4 BE

Quelle: Zeitschrift „bella“