

Joghurt-Obst-Shake - 2 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosearm



Zutaten

- 200 ml Naturjoghurt (vegane Alternative: Soja-Joghurt)
- Verschiedene Früchte, zum Beispiel:
 - 1/2 Tasse* Erdbeeren und 1 kleine Banane
 - 1 Scheibe Melone und 1 kleine Banane
 - 1/2 Tasse* Mangowürfel und 1 kleine Banane
- 2 Teelöffel Nüsse (Mandeln, Cashew, Haselnuss)
- 1/3 Tasse Eiswürfel

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe so lange, bis eine schöne, gleichmäßige Konsistenz entsteht. Wenn du von einer Stenose betroffen bist, streich den Shake noch durch ein Sieb, bevor du ihn trinkst.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Früchte sind reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Was liegt näher, als das Obst einfach zu pürieren, wenn es dir schwerfällt, ganze Früchte zu essen? Das Pürieren bietet dir eine einfache Möglichkeit, Obst wieder in deinen Speiseplan aufzunehmen.

Joghurt enthält viele nützliche Bakterien - sogenannte Probiotika - und ist zudem noch eine super Protein- und Kalzium-Quelle. Joghurt gilt grundsätzlich als laktosearm, wer aber ganz auf Laktose verzichten muss, findet inzwischen auch viele leckere laktosefreie Alternativen.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*iner auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.