



Sommer-Rezepte

Saisonstart (Rhabarber)

- 100 g Rhabarber
- 50 g Rote Grütze (z.B. Natreen Konserve)
- 250 ml Trinkwasser
- 68 g **easyway Sport**

Rhabarber schälen und kochen, mit Diabetiker-süsse abschmecken und die Rote Grütze untermengen. Abgekühlt zusammen mit dem Trinkwasser und **easyway Sport** in einem hohen Gefäß glatt verrühren.

Kcal 244 kJ 1033 EW 24,6 F 2,0 KH 30

Gemüse-Power

- 100 ml Karottensaft
- 50 ml Tomatensaft
- 1 Orange
- 200 ml Trinkwasser
- 68 g **easyway Sport**

Orange auspressen, und zusammen mit Tomatensaft, Karottensaft, Trinkwasser und **easyway Sport** in einem hohen Gefäß glatt verrühren.

Kcal 248 kJ 1051 EW 24,9 F 2,5 KH 31,9

Erdbeer-Buttermilch

- 350 ml Erdbeer-Buttermilch Diät
- 68 g **easyway Sport**

Kcal 338 kJ 1426 EW 33 F 4,0 KH 41

Vanille-Drink

- 350 ml z. B. Müllermilch „Vanille“
- 68 g **easyway Sport**

Kcal 410 kJ 1734 EW 38,6 F 2,7 KH 57,8

Fruchtcocktail

- 100 ml z.B. Smoothie aus dem Kühlschrank
- 250 ml Trinkwasser
- 68 g **easyway Sport**

Kcal 275 kJ 1160 EW 24,6 F 3,0 KH 37

Schoko light

- 115 g z.B. Dany Sahne „leicht“ (= 1 Becher)
- 150 ml fettarme Milch 1,5%
- 100 ml Trinkwasser
- 68 g **easyway Sport**

Kcal 385 kJ 1613 EW 31,5 F 11,0 KH 33

Die verschiedenen Rezepte lassen sich ganz einfach in dem **easyway Sport** -Shaker zubereiten:

Zutaten in den Shaker geben, kurz kräftig schütteln und fertig ist die komplette Mahlzeit.

Hinweis: 68 g entsprechen 3 gestrichenen Dosierlöffeln.