



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 232 kcal

Bananen-Powerdrink

Zutaten

1 Esslöffel Magerquark

1 Teelöffel Honig

1 Esslöffel Sanddornsaf, ungesüßt

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Naturjoghurt (3,5% Fett)

1 Große(s) Banane

Zubereitung

1. Alle Zutaten im Becher mit dem Stabmixer pürieren, anrichten und fertig.