

Bananen- Sanddorn-Milch

Zutaten für 4 Portionen

2	Bananen
250 ml	Vollmilch
2 EL	Sanddornsaft mit Honig
250 ml	Aprikosensaft

Nährstoffangabe

Energie: 245 kcal

Kohlenhydrate: 52 g

Eiweiß: 3 g

Fett: 2 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Appetitlosigkeit, Kau- und Schluckstörungen, Untergewicht

Zubereitung

- Bananen schälen und zusammen mit der Milch und dem Sanddornsaft pürieren, danach den Aprikosensaft unterrühren.
- Gekühlt servieren.
- Zur Kalorienanreicherung von Milchmixgetränken lässt sich gut ein Löffel neutral schmeckendes Öl unterrühren. Auch Maltodextrin passt gut in Milchmixgetränke. Außerdem kann ein Teil der Milch durch Sahne ersetzt werden.

