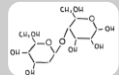




LF03  
LS06



# MEIN SMOOTHIE-REZEPT

## TITEL

### Apfel-Bananen-Smoothie

#### Zubereitung:

Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.  
Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kernhaus ausschneiden. In grobe Stücke schneiden.  
Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.  
Smoothie in Gläser füllen und mit einem Trinkhalm servieren.



## EINKAUFSZETTEL

MENGEN	ZUTATEN
2 (250 g)	Bananen
2 (250 g)	Äpfel
160 ml	Orangensaft
300 ml	Milch (1,5 % Fett)
1 Msp.	Zimt
300 ml	Wasser

#### Nährwerte berechnen:

Menge	Lebensmittel	Energie (kJ)		Eiweiß (g)		Fett (g)		Kohlenhydrate (g)	
		100 g	x (g)	100 g	x (g)	100 g	x (g)	100 g	x (g)
250 g	Bananen	383	957,5	1	2,5	+	+	16	40
250 g	Äpfel	290	725	+	+	+	+	12	30
160 ml	Orangensaft	185	296	1	2,5	+	+	10	16
300 ml	Milch, 1,5 %	230	690	4	12	1,5	4,5	5	15
Summe			2668,5		17		4,5		101

#### Nährwerte für die Trinkmenge:

Berechnen Sie nun den Nährwert für die Trinkmenge für sowohl eine als auch für vier Personen. Dabei müssen Sie wissen, für wie viele Personen das von Ihnen verwendete Rezept ist.

Trinkmenge für 1 Person/ Nährwertanteil	Trinkmenge für 4 Personen/ Nährwertanteil
667,125 kJ	2668,5 kJ