

### Obstsäfte

#### Planter's Punch

400 ml Orangensaft  
400 ml Ananassaft  
200 ml Zitronensaft  
4 EL Grenadinesirup

Alles vermischen.

Rezept für 4 Portionen

1 g E/1 g F/30 g KH/133 kcal/554 kJ pro Portion

#### Apfelcocktail

2 Äpfel  
Saft einer Zitrone  
1 Tasse Orangensaft  
5 - 6 EL Waldmeistersirup  
Honig zum Süßen  
1/2 P. Vanillezucker  
1 Prise Zimtpulver  
Mineralwasser

Die Äpfel mit dem Zitronensaft, Waldmeistersirup und dem Honig pürieren. Vanillezucker und etwas Zimt dazugeben. Noch einmal durchmixen und mit Wasser auffüllen.

Rezept für 4 Portionen

1 g E/1 g F/24 g KH/109 kcal/462 kJ pro Portion

#### Aufbautrunk

2 Bananen  
600 ml Multivitaminsaft  
4 EL Hirseflocken  
4 EL Quark  
4 EL Zitronensaft  
Zimt  
Salz

Bananen, Multivitaminsaft, Hirseflocken, Quark und Zitronensaft in einem Mixer mixen, mit Zimt und Salz abschmecken.

Rezept für 4 Portionen

6 g E/4 g F/28 g KH/172 kcal/726 kJ pro Portion

## Rezepte für energiereiche Zwischenmahlzeiten

gefunden auf [www.Pflege-durch-Angehoeerige.de](http://www.Pflege-durch-Angehoeerige.de)



### Avokiwi

1 Kiwi  
1/2 vorbereitete Avocado  
125 ml Orangensaft  
125 ml Multivitaminsaft  
700 ml Apfelsaft

Kiwi, Avocado, Orangensaft in einem Mixer pürieren. Multivitaminsaft dazugeben, kurz vermischen, mit Apfelsaft auffüllen.

Rezept für 4 Portionen

1 g E/9 g F/26 g KH/189 kcal/792 kJ pro Portion

### Venezianischer Traum

400 g Sauerkirschen  
100 g Marzipan-Rohmasse  
750 ml Vanillemilch  
Mineralwasser

Kirschen, Marzipan, Vanillemilch in einen Mixer geben, pürieren, kalt stellen. Mit Mineralwasser auffüllen.

Rezept für 6 Portionen

6 g E/9 g F/22 g KH/193 kcal/809 kJ pro Portion