

REZEPTE MIT PROTEIN+ENERGY MINI + SAFT



Zutaten:

- 100 ml Saft
- 1 MINI Apfel, Zitrone oder Waldbeeren

Zubereitung: Saft mit MINI in einem Glas gut vermischen

Variationen: Apfelsaft, Orangensaft, Taubensaft.

Optional: Mit etwas Eis servieren.

In einem Glas (200ml): **225 - 255 kcal | 20 g Protein**

+ TEE & EISTEE



Zutaten:

- 200 ml abgekühlter Tee oder heisser Tee
- 1 MINI Apfel, Zitrone, Alpenkräuter oder Waldbeeren

Zubereitung: Tee in ein Glas geben, MINI dazugeben und gut vermischen.

Wichtig: MINI nicht erhitzen. MINI kann in ein heisses Getränk eingerührt werden, darf danach aber nicht weiter erhitzt werden.

Variationen: Schwarztee, Earl Grey, Grüntee, Kräutertee, Kamille, Rooibos, Früchte

In einem Glas (200ml): **180 - 220 kcal | 20 g Protein**

ALPINA+SANA



+ JOGHURT



Zutaten:

- 1 kl. Becher Griechischer Joghurt (ca. 180g)
- 1 MINI Apfel, Zitrone oder Waldbeeren
- 100g Geschnittene Früchte oder Beeren zum Garnieren

Zubereitung: In einer kleinen Schüssel Joghurt und MINI mischen.

Alternative: Skyr oder Quark für extra Proteine

Optional: Mit etwas Honig süssen.

Mit griech. Joghurt: **300 - 360 kcal | 24 - 30 g Protein**

Mit Quark oder Skyr: **280 kcal | 40 g Protein**

+ BIRCHERMÜESLI



Zutaten:

- 1 MINI Apfel, Zitrone oder Waldbeeren
- 1,5 EL Haferflocken oder Flockenmischung
- 0,15 dl Milch
- ½ EL Sultaninen, nach Belieben
- 125 g Joghurt (nature oder Fruchtjoghurt)
- ½ Apfel, z.B. Braeburn, geviertelt, Kerngehäuse entfernt
- 100 g Früchte in Stücken, z.B. Bananen, Erdbeeren
- ½ EL Gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

Zubereitung: In einer kleinen Schüssel mischen und nach Bedarf mit etwas Milch verdünnen. 10 Min Quellen lassen.

Variationen: In Lieblings-Birchermüeslirezept 100 ml Wasser / Milch mit einem MINI der Wahl ersetzen

In einer Portion: **360 - 440 kcal | 27 - 33 g Protein**