

WELLFOOD REZEPT

APFEL - SHAKES

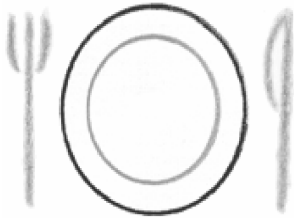
Für 4 Personen

200 g Apfel
100 g Joghurt, 1,5% Fett
500 g Orangensaft

Nährwerte pro Person:

Kcal:	100
Fett:	1 g
KH :	21,1 g
EW:	1,5 g
Ballastst.:	1,4 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

VITAMIN - SHAKES

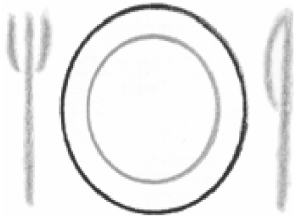
Für 4 Personen

200 g Früchte
100 g Joghurt, 1,5% Fett
500 g Orangensaft
20 g Honig

Nährwerte pro Person:

Kcal:	107
Fett:	0,7 g
KH:	20,4 g
EW:	2,6 g
Ballast.:	1,4 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

ERDBEER - SHAKES

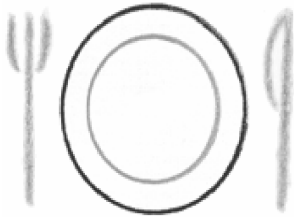
Für 4 Personen

200 g Erdbeeren
100 g Joghurt, 1,5% Fett
500 g Orangensaft
20 g Honig

Nährwerte pro Person:

Kcal:	100
Fett:	0,8 g
KH:	18,6 g
EW:	2,5 g
Ballast.:	1,3 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

FRISCHFRUCHT - SHAKES

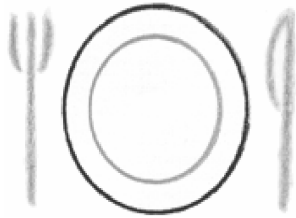
Für 4 Personen

200 g Obstsalat
100 g Joghurt, 1,5% Fett
500 g Orangensaft
20 g Honig

Nährwerte pro Person:

Kcal:	94
Fett:	0,8 g
KH:	17,8 g
EW:	2,2 g
Ballast.:	1,3 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

APRIKOSEN - SHAKES

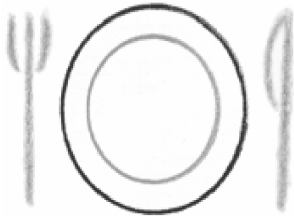
Für 4 Personen

200 g Aprikosen
100 g Joghurt, 1,5% Fett
500 g Orangensaft
20 g Honig

Nährwerte pro Person:

Kcal:	90
Fett:	0,7 g
KH:	16,3 g
EW:	2,5 g
Ballast.:	1,2 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

BIRNEN - SHAKES

Für 4 Personen

200 g Birnen
100 g Joghurt, 1,5% Fett
500 g Orangensaft
20 g Zitronensaft

Nährwerte pro Person:

Kcal:	104
Fett:	1 g
KH:	21,4 g
EW:	1,6 g
Ballast.:	1 g

Guten Appetit !