

ENSURE® COMPACT PROTEIN HMB REZEPT

FRÜCHTE-SMOOTHIE

(1 PORTION)



Zutaten

1 Flasche Ensure® Compact Protein HMB Vanille
1 Handvoll Früchte nach Wahl
50g Vanillejoghurt
Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung

Ensure® Compact Protein HMB Vanille in einen Mixbecher giessen, Früchte, Vanillejoghurt und Eiswürfel dazugeben und alles gut mixen.

Serviovorschlag

Smoothie mit Früchten garnieren.

Ungefäher Nährstoffgehalt pro Portion (300ml)

Energie	466 kcal
Eiweiss	20.7 g
Kohlenhydrate	54.6 g
Fett	16.9 g
Ballaststoffe	4.4 g



ENSURE® COMPACT PROTEIN HMB REZEPT

BANANENFRAPPÉ

(1 PORTION)



Zutaten

1 Flasche Ensure® Compact Protein HMB Banane

1 Banane

2 Kugeln Vanilleglacé

Zubereitung

Ensure® Compact Protein HMB Banane in einen Mixbecher giessen, eine Banane und 2 Kugeln Vanilleglacé dazugeben, kurz mixen und geniessen.

Ungefährer Nährstoffgehalt pro Portion (325ml)

Energie	557 kcal
Eiweiss	21.9 g
Kohlenhydrate	68.8 g
Fett	20.7 g
Ballaststoffe	2.4 g



Abbott
life. to the fullest.