



## Smoothie mit Salat und Himbeeren

Wichtige Nährwerte	1 Smoothie
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	2,8 g
Fett	6 g
kcal	158

Zubereitungszeit: 5 Minuten

### Zutaten für 1 Portion:

- 130 ml Haferdrink, ungesüßt
- 20 g Hirseflocken
- 12 g Pflücksalatblätter
- ½ TL Leinöl (ca. 3 g)
- 12 g Himbeeren
- Mandelextrakt

### Zubereitung:

Alle ausgewählten Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Evtl. mit Wasser verdünnen.

Bei Bedarf mit einem geeigneten Süßungsmittel abschmecken.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.



Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.  
©2022 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.