

# Gesundheit - Fit für die Zukunft

## FITNESS-DRINKS

### Sport-Schorle „Formel 1“

Zutaten für 2 Personen: 100 ml Frucht- oder Gemüsesaft, 300 ml Mineralwasser, 1 Zitronenscheibe (unbehandelt).

Den Saft und das Mineralwasser mischen, mit der Zitronenscheibe garnieren, und fertig ist der Power-Drink.

### Vitamincocktail „Olympic“

Zutaten für 1 Person: ½ Banane, 200 ml Karottensaft, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Dickmilch.

Die kleingeschnittene Banane mit den übrigen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab verquirlen.

Vor dem Trinken quellen lassen.

### Fitness-Drink „Muckis“

Zutaten für 2 Personen: Saft von 2 Orangen, 1 kleine Banane, 4 EL ungesüßter Sanddornsaft, 300 ml Buttermilch, 2 TL Honig.

Den Saft, die grob zerdrückte Banane und die übrigen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab verquirlen. Abschmecken. Fertig!

### Athletik-Drink „High-Flyer“

Zutaten für 2 Personen: 200 ml Grapefruitsaft, 40 ml roter Traubensaft, 3 EL Zitronensaft, 1 Eigelb, 1 TL Honig, Mineralwasser zum Auffüllen.

Alles gut durchmischen und schmecken lassen.

### **Quelle:**

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V. (Hrsg.): Food fresh & funny. Essen mit Köpfchen - Magazin für junge Leute. Bonn 1997