



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

ENERGIEGETRÄNKE Seite 1/3

ENERGIEGETRÄNKE

Diese Kombinationen schmecken fein, sättigen gut
und sind sehr bekömmlich.

Orangen-Bananen-Smoothie

ZUTATEN (für 2 Gläser):

1/2 Stück Banane
200 ml frisch gepresster Orangensaft
100 g JOYA Soja Joghurt Natur

ZUBEREITUNG:

Banane in Stücke schneiden. Mit dem Mixstab Banane,
JOYA Soja Joghurt Natur und frisch gepressten Orangensaft
zu einem Drink mixen.



Trockenfrüchte-Bananen-Mix

ZUTATEN (für 1 Person):

¼ l Joya Vollkornhaferdrink
2 zerkleinerte Datteln oder Feigen
1/3 Banane
1 Prise echte Vanille
1 Prise Salz
Alle Zutaten aufmixen.

Frühstücks-Shake

ZUTATEN (für 1 Portion):

90 g Joghurt
1 Stück Banane(n)



- 1 Handvoll Weintrauben kernlos
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Dinkelflocken
- 1 Prise echte Vanille
- 1 Prise Salz
- n. B. Orangensaft, frischgepresst

ZUBEREITUNG:

Die Banane in Stücke schneiden oder brechen und mit den restlichen Zutaten in einen hohen Becher geben. Mit einem Stabmixer pürieren, bis es keine Fruchtstücke mehr hat und eine trinkbare Masse entsteht. Je nach dem noch etwas Orangensaft dazugeben.

Birnen-Getreide-Mix

ZUTATEN (für 1 Portion)

- 1 Birne
- 200 ml Vollkornhaferdrink
- 1 Orange(n), der frisch gepresste Saft davon
- 1 EL Getreideflocken
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Die Birnen in Stücke schneiden und pürieren. Dann Haferdrink, Getreideflocken und Orangensaft hinzufügen und noch einmal gut mit dem Pürierstab mixen. Nach Belieben kann auch noch ein wenig mit Zimt oder Vanille gewürzt werden.

Energiedrink

ZUTATEN (für 1 Portion):

- 2 Marillen getrocknet
- 50 g Weintrauben kernlos
- 1 EL gemahlene Haselnüsse
- 100 ml Hafer-Drink
- 100 ml Orangensaft, frischgepresst

ZUBEREITUNG:

Die Marillen mit den Weintrauben und den Nüssen im Mixer cremig pürieren. Hafer-Drink Natur und Orangensaft dazugeben und kurz mixen - fertig



Fitnessdrink

ZUTATEN (für 4 Portionen)

3 EL feine Haferflocken

250 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt

2 EL Ahornsirup

2 – 3 EL Mandelmus

500 ml Buttermilch

1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf die Zitrone in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixer pürieren. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zum Fitnessdrink geben und servieren.