

Rote-Bete-Shake (hochkalorisch und keimarm)

Zutaten (für 1 Personen):

- 25 ml Rote-Bete-Saft
- 25 ml Apfelsaft
- 50 ml vollfette Kokosmilch
- 40 ml Buttermilch
- 20 ml (3,5 % Fett) Milch
- 1,5 EL Ingwershot
- 10 g Maltodextrin
- 10 ml hochkalorische Trinknahrung
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- 30 ml Sahne

Alle Zutaten außer der Sahne in einem Mixer fein pürieren. Zum Schluss die Sahne kurz unterpürieren. Bei Bedarf die Mischung durch ein Sieb streichen und in einem Glas servieren.

Wichtig: Maltodextrin aus Einzelverpackungen verwenden, nicht aus der Vorratsdose.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.03.2023

Koch/Köchin: Israelitisches Krankenhaus

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen