



## ZWISCHENMAHLZEIT (für 2 Personen)

# ANANAS- BASILIKUM- DRINK

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten



Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact. Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

### Zutatenliste:

Basilikum, frisch	20 g
Ananas frisch oder aus der Dose	200 g
Bananen	1 Stück (150 g)
Kalziumreiches Mineralwasser	100 ml
Kokosdrink (angereichert mit Kalzium)	150 ml

### Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	143 kcal
Eiweiß:	2,9 g
Fett:	0,7 g
Kohlenhydrate:	29,1 g
Kalzium:	231 mg (zuzüglich Kalzium aus kalziumreichem Mineralwasser: 40–60 mg)



### ZUBEREITUNG:

- Basilikumblätter von den Stielen entfernen, waschen und trocknen.
- Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden (Ananas i. d. Dose: Ananas abtropfen lassen).
- Banane schälen und vierteln.
- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und ca. 1 Minute auf höchster Stufe mixen.



**TIPP 1:** Für den gewissen „Kick“ einen Esslöffel **Ingwersaft** zu dem Drink geben.



**TIPP 2:** Ein paar zusätzliche Basilikumblätter waschen, trocknen und vor dem Servieren zur **Dekoration** auf das Getränk legen.

Guten  
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: [www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de)

**KNOCHEN.STARK.MACHER.**  
Aktionsbündnis Osteoporose