

## Früchtejoghurt statt Vanillepudding

<b>Snack</b>	<b>1 Portion / übliche Verzehrmenge</b>	<b>kcal / kJ</b>	<b>Energiedichte (kcal/g)</b>
Früchtejoghurt selbstgemacht (1,5% Fett)	100 g Naturjoghurt, 100 g Obst, 1 TL Vanillezucker	ca. 115 kcal / 503 kJ	ca. 0,58
Vanillepudding	1 Becher, ca. 150g	ca. 200 kcal / 837 kJ	ca. 1,3