

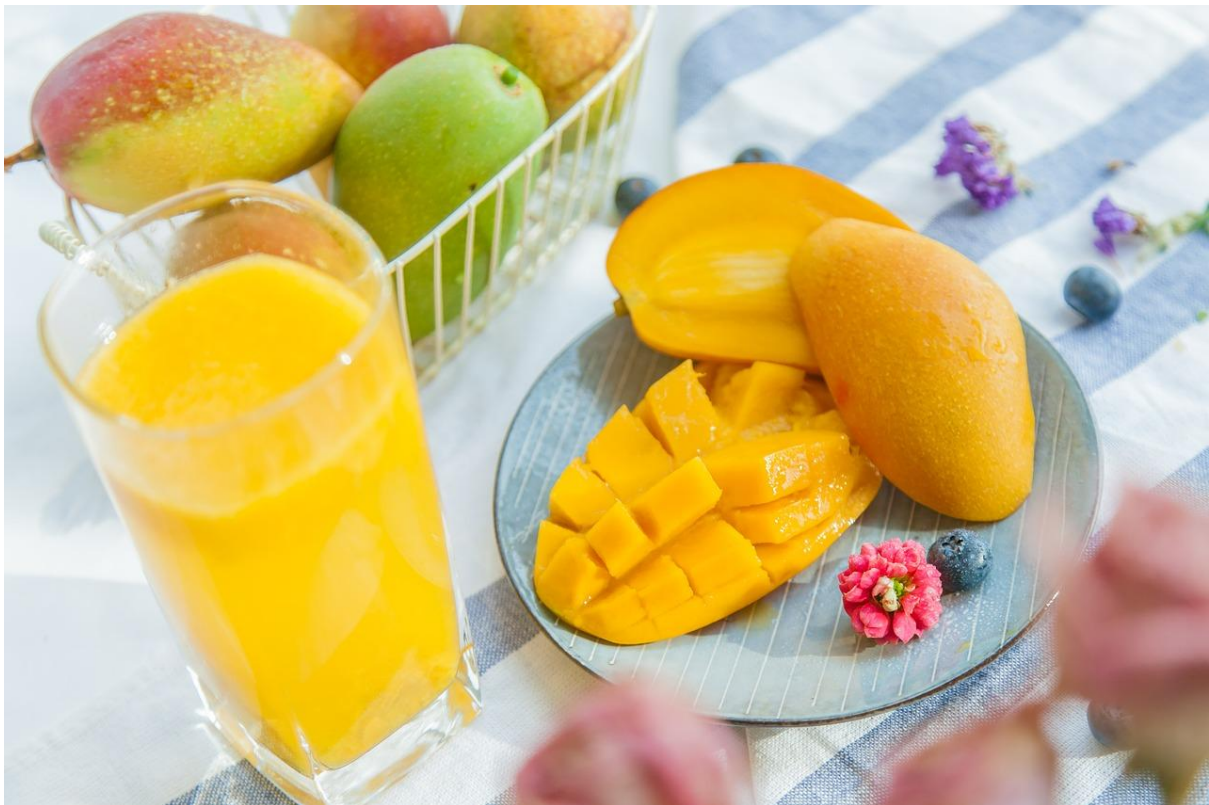


Ein Service von:

intervallfasten.org

Orangen-Mango Smoothie

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Zutaten:

- 5 Orangen (Saftorangen)
- 1 essreife Mango
- 1 essreife Banane
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Leinöl
- 2 EL gemahlene Mandeln
- Zimt

Für den nicht fastenden Partner:

1 Brötchen mit Quark bestreichen, ein paar Bananenscheiben auflegen und mit etwas Zimt bestreuen, zum Smoothie reichen.

Für Vegetarier: geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
297	1,3 g	4,6 g	27,5 g

Zubereitung:

1. Saftorangen halbieren und auspressen. Mango waschen, schälen und in Scheiben vom Stein schneiden, die Scheiben grob würfeln. Banane schälen und in Stücke teilen.
2. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, Öl hinzufügen und mit dem Stabmixer oder Smoothie-Maker fein pürieren.
3. Auf zwei Gläser (ca. 300 ml) verteilen und jeweils 1 EL der gemahlene Mandeln als Topping auf den Smoothie geben, mit Zimt bestreuen.

Warum nicht einmal flüssig frühstücken? Wenn Sie morgens wenig Zeit haben, ist dieser Smoothie ideal für Sie. Er enthält viele Vitalstoffe. Das Vitamin A aus der Mango ist zudem ein "Schönmacher", denn es fördert u.a. die Zellerneuerung der Haut. Generell sind Smoothies sehr gesund, reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Allerdings sättigen sie nicht anhaltend, weil sie einfach so runter getrunken werden. Dadurch können sie sogar appetitanregend wirken.

Damit die im Smoothie enthaltenen Vitalstoffe von unserem Körper auch gut aufgenommen und verarbeitet werden können, löffeln Sie den Smoothie besser. Dann macht er auch länger satt.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.