



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Grüner Smoothie “Beerenstark”

Rubrik: Intervallfasten-Rezepte Smoothies



Zutaten:

- 1 Handvoll Radieschengrün (Bio)
(alternativ: Spinat, Löwenzahn)
- 1 Stängel frische Minze
(davon nur die Blätter
verwenden)

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.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

- 1 Handvoll Beeren, ca. 120g,
(TK-Beeren bei einem nicht so starken Mixer auftauen)
- 1 Banane geschält
- 150 ml Wasser

Ergibt ca. 800 ml = 130 kcal

1. Alle Zutaten gründlich waschen, evtl. schälen und grob zerkleinern.
2. Zuerst die weichen Zutaten in den Mixbehälter geben, dann die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Mixen, bis der Smoothie eine homogene, cremige Konsistenz hat (leistungsstarker Mixer ca. 1 Minute, Pürierstab etwas länger).

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.