



Ein Service von:

intervallfasten.org

Smoothie "Fitness"

Rubrik: Intervallfasten-Rezepte Smoothies



Zutaten:

- 1 säuerlicher Apfel
- ½ Banane
- 1 Mango
- 1 Salatgurke, mini
- 50 g Baby-Spinat

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

- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Zitronensaft
- 150 ml Wasser

Ergibt ca. 700 ml = 350 kcal

Zubereitung:

1. Spinat verlesen, waschen und trockenschütteln. Apfel waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mango schälen, in Stücke schneiden. Banane schälen, in Scheiben schneiden. Gurke waschen, 2 Scheiben zum Garnieren beiseite legen, Rest grob würfeln.
2. Alle Zutaten in den Mixer füllen bzw. in ein hohes Gefäß (Pürierstab) und zunächst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe pürieren.
3. Smoothie in Gläser füllen, mit den beiseite gelegten Gurkenscheiben (Scheibe bis zur Mitte einschneiden und an den Glasrand stecken) garnieren und sofort genießen.

Rezept-Tipp:

Unser Smoothie "Fitness" bietet zahlreiche Vorteile: Er macht Sie wacher und regt die Durchblutung an. Außerdem sorgt er für eine verbesserte Fettverbrennung und unterstützt somit das Intervallfasten. Zudem eignet sich dieser Smoothie perfekt als Booster vor dem Training.

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.