



Ein Service von:

intervallfasten.org

Grüner Smoothie “Grünschnabel”

Rubrik: Intervallfasten-Rezepte Smoothies



Zutaten:

- 1 Handvoll Baby-Spinat
(alternativ: Löwenzahn,
Feldsalat)
- 1 grüner Apfel mit Schale
- 1 Banane geschält
- 1/4 Avocado geschält, entkernt
- Saft einer Orange
- 1 Daumenkuppe Gelbwurz
(Kurkuma) mit Schale,
alternativ: etwas Kurkuma-Pulver

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

- 200 ml Wasser

Ergibt ca. 700 ml = 350 kcal

Zubereitung:

1. Zutaten waschen, evtl. schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Zunächst die weichen Zutaten, wie z.B. Banane, in den Mixbehälter geben, dann die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Mit einem leistungsstarken Mixer ca. 1 Minute mixen, mit dem Pürierstab so lange, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.

Rezept-Tipp:

Avocados haben eine sehr schlechte Ökobilanz. Es spricht allerdings nichts dagegen, ab und zu eine Avocado aus Bioanbau zu genießen.

Wer Wert auf regionale Produkte legt, ersetzt die grüne Riesenbeere durch eine Handvoll Walnüsse, röstet diese in der Pfanne ohne Fett an und genießt sie crunchy oder gemahlen im Smoothie.

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.