



Ein Service von:

intervallfasten.org

Smoothie “Magenfreund”

Rubrik: Intervallfasten-Rezepte Smoothies



Zutaten:

- 100 g Heidelbeeren
(alternativ: andere Beeren)
- 1 Banane
- 1 Avocado
- 50 g Blattsalat n. B.

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

- 300 ml Wasser
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 1 Prise Zimt

Ergibt ca. 500 ml = 450 kcal

Zubereitung:

1. Banane schälen, in grobe Stücke schneiden.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.
3. Heidelbeeren waschen, trocken tupfen. Salat (Kopfsalat, Rucola, Feldsalat oder eine Blattsalatmischung) waschen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Smoothie pürieren.
5. In zwei Gläser geben und zusammen mit dem Partner oder allein genießen.

Rezept-Tipp:

Dieser Smoothie tut dem Darm gut. Hanfsamen enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren und schmecken leicht nussig. Keine Angst: Die Samen enthalten von Natur aus kein THC, sind also nicht berauschend.

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.