



Ein Service von:

intervallfasten.org

Algen-Smoothie “Mar-y-más”

Rubrik: Intervallfasten-Rezepte Smoothies



Zutaten:

- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Grünkohl
(alternativ Baby-Spinat)
- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 TL Kokosöl

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 TL Chlorella-Pulver
- 300 ml Kokoswasser

Ergibt ca. 500 ml = 400 kcal

Zubereitung:

1. Feldsalat und Grünkohl waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Orange auspressen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer oder ein hohes Rührgefäß (Stabmixer) geben und fein pürieren.

Rezept-Tipp:

Zugegeben, geschmacklich ist dieser Smoothie eher etwas für Fortgeschrittene. Allerdings ist er so gesund, dass man sich an ihn herantasten sollte. Algen sind ein echtes Superfood. Chlorella wirkt leicht entgiftend, enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Auffallend hoch ist der Gehalt an Eiweiß, der bis zu 60 Prozent betragen kann. Unser Algen-Smoothie ist also ein fabelhafter pflanzlicher Proteinlieferant. Zudem sind alle essentiellen Aminosäuren enthalten - dazu noch in hoher Bioverfügbarkeit.

Zu Beginn mag die Alge etwas streng schmecken - Banane und Orange dämpfen den Eigengeschmack. Es lohnt sich, dem Algen-Smoothie eine zweite, vielleicht auch dritte Chance zu geben.

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.