

Grüner Smoothie

Angabe für 1 Person (Dauer ca. 5 min.)
Rezept Diaetologie Eberharter Petra
Bilder © Diaetologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 2 Hände voll Vogerlsalat (Alternative: frische Spinat)
- ♥ 1 Hand voll frische Beeren der Saison (Alternative: tiefgekühlte Beeren)
- ♥ ½ Banane (Fair gehandelt)
- ♥ 1 EL Leinsamenmehl (Alternative: 2 EL Leinsamen)
- ♥ 250 g Naturjoghurt mit 1 % Fett (Alternative: Sojajoghurt ungesüßt & mit Kalzium)

- ♥ 1 großes Glas (ca. 350 ml)



ZUBEREITUNG

1. Den Salat und die Beeren waschen und die halbe Banane schälen.
2. Alle Zutaten gemeinsam mit dem Leinsamenmehl und dem Joghurt in den Mixer geben und auf höchster Stufe arbeiten lassen.
3. Smoothie in ein Glas füllen und genießen.

BESONDERHEITEN

- ♥ leicht verdaulich | fruktosearm | vegetarisch bzw. vegan
- ♥ speziell für Frühstücksmuffel ruckzuck zubereitet
- ♥ ideal als Zwischenmahlzeit vor dem Sport
- ♥ enthält bereits 1 Tagesportion von Gemüse, Obst und Milchprodukten
- ♥ ballaststoffreich (deckt 1/4 des Tagesbedarfs)

INHALTSSTOFFE PRO PORTION

- ♥ Energie: 250 kcal
- ♥ Kohlenhydrate: 36 g
- ♥ Eiweiß: 14 g
- ♥ Fett: 6 g
- ♥ Ballaststoffe: 8 g

PREIS PRO PORTION

- ♥ € 2,15 (Stand Mai 2019)

