

Kleine Feine Smoothies

Von Feline Fürst und Lisa Stark

Lebe deinen Tag gesünder...

...und mit allem was du brauchst. Dir fehlen Nährstoffe? Kein Problem! In deinen täglichen Smoothies kannst du alles zu dir nehmen was du für deinen perfekten Tag brauchst.

...denn du bist was du isst!

...mit Smoothies. Wenn du es herzhaft magst kein Problem! Oder doch lieber süß?

Wie hole ich aus meinem Tag das beste raus?

Ungefähre Zusammensetzung für den Tag: 30% Protein, 40% Kohlenhydrate, 30% Fette

Morgens: Kohlenhydrate (Hauptsächlich), Proteine (wenig), Fette (wenig)

Mittags: Kohlenhydrate, Proteine, Fette (Ausgeglichen)

Abends: Proteine (Hauptsächlich), Fette (sehr wenig)

Laktosefreier Bananen Smoothie



Rezept

Zutaten

- Bananen
- Mandelmilch
- Haferflocken
- Joghurt (Laktosefrei)
- Honig

Zubereitung

- 1) Bananen schälen
- 2) Zutaten basierend auf der gewünschten Menge abmessen.
- 3) Alle Zutaten in den Mixer geben und den Mixer anschalten.
- 4) Fertigen Smoothie in Gläser geben und servieren.

Unsere Bewertung



Apfel-Zimt smoothie



Rezept

Zutaten

- Mandelmilch
- Apfel
- Vanille
- Zimt

Zubereitung

- 1) Äpfel schneiden.
- 2) Zutaten basierend auf der gewünschten Menge abmessen.
- 3) Alle Zutaten in den Mixer geben und den Mixer anschalten.
- 4) Fertigen Smoothie Gläser umfüllen und servieren.

Unsere Bewerbung



Avocado Smoothie



Rezept

Zutaten:

- Avocado
- Bananen (am besten sind reife)
- Joghurt
- Orangensaft
- Zitronensaft

Zubereitung:

- 1) Bananen schälen.
- 2) Avocado entkernen und vorbereiten.
- 3) Zutaten basierend auf der gewünschten Menge abmessen.
- 4) Alle Zutaten in den Mixer geben und den Mixer anschalten.
- 5) Fertigen Smoothie in Gläser geben und servieren.

Unsere Bewertung



Beerenmix smoothie



Rezept

Zutaten

- Gefrorener Beerenmix
- Griechischer Jogurt
- Bananen
- Milch

Zubereitung

- 1) Bananen schälen
- 2) Alles in den Mixer geben und den Mixer anschalten
- 3) Fertigen Smoothie in die Gläser füllen und servieren

Unsere Bewertung



Danke für ihre Aufmerksamkeit
