

SPORT & ERNÄHRUNG

SPINAT-BANANEN-SMOOTHIE 1/2



FOOD FACTS

*Lust auf ein erfrischendes und energiespendendes Getränk?
Dann solltest Du den Spinat-Bananen-Smoothie unbedingt
ausprobieren:*

- ◆ Spinat kann in allen Varianten verzehrt werden: Roh im Salat, gekocht als Beilage oder aber püriert als Erfrischungsgetränk – dabei stärkt er unsere Muskulatur bei regelmäßigem Verzehr maßgeblich und ist außerdem der ideale Energielieferant.
- ◆ Bananen passen mit ihrem herrlich süßen Geschmack perfekt zum Spinat und sind darüber hinaus reich an wichtigen Vitaminen und Nährstoffen.
- ◆ Mandeln und Mandelmus wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und stärken dabei auch das Herz-Kreislaufsystem. Wenn auch nicht kalorienarm, lassen sich Mandeln ideal in eine gesunde Ernährung integrieren.

SPORT & ERNÄHRUNG

SPINAT-BANANEN-SMOOTHIE 2/2



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

4 Minuten Zubereitungszeit

200 kcal pro Portion

Zutaten für 2–3 Gläser

150 g Babyspinat

150 ml frisch gepresster
Orangensaft

2 Bananen

1 EL Mandelmus

1 Stück Ingwer (nach Geschmack)

- 1** Für die Zubereitung dieses Smoothie-Rezepts brauchst Du kaum etwas zu beachten: Presse zunächst eine frische Orange und gebe dann den Orangensaft zusammen mit dem Babyspinat, den Bananen und dem Mandelmus in einen Mixer. Wenn Du magst, kannst Du auch ein Stück Ingwer hinzugeben, um Deinem Smoothie eine scharfe und würzige Note zu verpassen.
- 2** Tipp: Dein Smoothie ist besonders kühl und erfrischend, wenn Du noch Eiswürfel mit in den Mixer gibst.