

SPORT & ERNÄHRUNG

SANDDORN-MULTIFRUCHT-SMOOTHIE 1/2



FOOD FACTS

Sanddorn-Multifrucht-Smoothie: Erfrischend und gesund

- ◆ Die ursprünglich aus dem Himalaya stammende Sanddorn-Frucht ist eine wahre Super-Frucht. Einerseits steckt sie voller Vitamine, vor allem Vitamin C. Andererseits enthält sie auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
- ◆ Die zuckerarme Himbeere kann mit ihren Inhaltsstoffen Erkältungen vorbeugen. Neben vielen Vitaminen, steckt die Frucht voller Antioxidantien und Ballaststoffen.
- ◆ Wie die meisten Beeren versorgen Dich Moosbeeren, besser bekannt als Cranberrys, mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen. Darüber hinaus gelten die Beeren als natürliches Mittel gegen Blasenentzündung.

SPORT & ERNÄHRUNG

SANDDORN-MULTIFRUCHT-SMOOTHIE 2/2



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

15 Minuten Zubereitungszeit

240 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

2 reife Bananen

1 Apfel

250 g Himbeeren

4 EL Agavendicksaft

½ Zitrone, ausgespresst

600 ml Cranberry-Direktsaft

200 ml Sanddorn-Direktsaft

1 Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

2 Die Bananen schälen und stückeln.

3 Zitrone auspressen.

4 Himbeeren, Apfel, Bananen, Zitronensaft, Agavendicksaft sowie Sanddorn- und Cranberry-Direktsaft in einen Mixer füllen und 4 Minuten fein pürieren.

5 Fertig ist Dein Smoothie!