

**SPORT & ERNÄHRUNG**

## **SANDDORN-MULTIFRUCHT-SMOOTHIE 1/2**

---



### **FOOD FACTS**

#### *Sanddorn-Multifruit-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, ausgepresst |
| 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!