

2-WOCHEN-DIÄT

# SMOOTHIE REZEPTE



DI  
2 WOCHEN  
DIÄT

EXKLUSIVES VIP UPGRADE

## **SMOOTHIE REZEPTE**

### **Haftungsausschluss**

Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor der Anwendung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Der Ratgeber wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Anwendung der Ratschläge ab, bevor Sie mit der Umsetzung beginnen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sollte Ihr Arzt von der Durchführung der Ratschläge abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

*Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.*

# SMOOTHIE REZEPTE

## Inhalt

Warum eignen sich Smoothies zum Abnehmen?	4
Antioxdativer Beeren-Chia-Smoothie	6
Rucola-Ananas-Smoothie	8
Karotten-Ananas-Smoothie	10
Gurken-Smoothie	12
Detox Zitronen-Grünkohl-Smoothie	14
Grüner Dynamo-Smoothie	16
Grüner Koriander-Gurken-Smoothie	18
Harlekin-Mango-Smoothie	20
Minz-Sellerie-Grünkohl-Smoothie	22
Smoothie aus gelber Grapefruit und Pfefferminze	24
Smoothie aus Pfirsich, Ananas und Mango	26
Ananas-Dynamit-Smoothie	28
Roter Power-Smoothie	30
Purple Rain Smoothie	32
Maulbeeren-Smoothie zum Abnehmen	34

### **Warum eignen sich Smoothies zum Abnehmen?**

Smoothies sind eines der besten Mittel, um Gewicht zu verlieren. Ein Grund dafür ist, dass man bei Smoothies genau darüber entscheiden kann, wie viele Kalorien man mit dem jeweiligen Shake zu sich nehmen möchte. Die zerkleinerten Früchte wirken als Mahlzeitenersatz, denn sie stillen den Hunger. Nach einem kalorienreichen, gesunden Smoothie können Sie viele Stunden davon zehren, ohne dabei zuzunehmen.

Bei der Zubereitung der Smoothies sind Sie in der Lage, die Zutaten auszuwählen, die Ihnen bei der Kontrolle Ihres Gewichts helfen. Das sind meistens jene Zutaten, die kalorienarm sind und Ihnen dennoch ein Sättigungsgefühl vermitteln, sodass Sie nach deren Konsum keinen Hunger mehr verspüren werden. Sie müssen lediglich für ein Gleichgewicht im Smoothie sorgen, damit Sie den größten Nutzen daraus ziehen können. Eine Balance aus nützlichen Vitaminen stellt sicher, dass Sie nur jene Stoffe aufnehmen, die für die gesunde Funktionsweise Ihres Körpers notwendig sind. Ebenso können Sie Zutaten hinzufügen, die Ihren Stoffwechsel anregen und Ihnen so mehr Energie liefern, weshalb Ihr Körper Stunden lang davon zehren kann, bis Sie wieder etwas essen müssen. Das wird Ihnen eine große Hilfe dabei sein, die Menge der aufgenommenen Nahrung zu verringern, welche letztendlich die Ursache für Ihr übermäßiges Gewicht ist.

## **SMOOTHIE REZEPTE**

Es besteht kein Zweifel daran, dass ein Smoothie die aufgenommene Menge an Kalorien reguliert. Sie können dabei zwischen verschiedenen Smoothie-Sorten wählen und so sicherstellen, dass Sie nicht nur Ihrem Körper unnötige Kalorien verwehren, sondern dass Sie auch unterschiedliche Geschmäcker genießen können. Smoothies sind dadurch eine unterhaltsame Methode um unserem Körper zu ermöglichen, sein Energieniveau aufrecht zu erhalten, während er nur das erhält, was er wirklich benötigt.

## SMOOTHIE REZEPTE

### Antioxidativer Beeren-Chia-Smoothie



#### Zutaten:

- ½ Tasse Brombeeren
- ½ Tasse Himbeeren
- 3 Tassen Babyspinat-Blätter, gewaschen
- 1 Tasse Ananas, frisch, organisch
- 1 Banane
- 2 Esslöffel Chia-Samen
- 2 Tassen Grünkohl (fein gehackt)
- 1 Tasse Kokoswasser
- ½ Avokado

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer oder in eine Küchenmaschine.
2. Mixen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
3. Geben Sie den Smoothie in ein Glas und trinken Sie ihn direkt.

## SMOOTHIE REZEPTE

Ergibt: 4 Gläser Smoothie

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (0,26 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 166.78

Kalorien aus Fett (22%) 32.67

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 6.29g 10%

Gesättigtes Fett 0.88g 4%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 99.3mg 4%

Kalium 749.22mg 21%

Gesamte Kohlenhydrate 27.09g 9%

Ballaststoffe 9.27g 37%

Zucker 10.95g

Protein 4.69g 9%

### Rucola-Ananas-Smoothie



#### Zutaten:

- 1 Tasse Rucola
- 1 Kopfsalat
- 1 Tasse Ananasstücke
- 4 Esslöffel Kokos-Joghurt
- ½ Banane
- 1 Teelöffel Hanfsamen
- 1 Grüner Apfel
- 4 Teelöffel frischer Zitronensaft
- ½ Tasse Wasser

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Geben Sie den Smoothie in ein Glas und genießen Sie ihn!



## SMOOTHIE REZEPTE

Ergibt: 2 Gläser Smoothie

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 5 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (0,31 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 119.2

Kalorien aus Fett (17%) 20.86

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 2.49g 4%

Gesättigtes Fett 0.27g 1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 8.84mg <1%

Kalium 243.38mg 7%

Gesamte Kohlenhydrate 25.16g 8%

Ballaststoffe 5.92g 24%

Zucker 16.2g

Protein 2.14g 4%

### Karotten-Ananas-Smoothie



#### Zutaten:

- 1 1/2 Tasse Karotten, in Stücke geschnitten
- 1 Tasse frische Ananas, in Stücke geschnitten
- 1/2 Banane
- 1 Tasse frischer Orangensaft
- Koriander, eine Handvoll, gehackt
- 1/2 Tasse Zitronensaft, frisch gepresst
- 1/4 Tasse frische Minze, fein gehackt
- Eiswürfel, zermahlen (optional)
- Süßstoff Ihrer Wahl (optional)

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Fügen Sie den Süßstoff Ihrer Wahl und nach Belieben Eiswürfel hinzu.
3. Fertig - Genießen Sie es!

Ergibt: 2 Gläser Smoothie

## SMOOTHIE REZEPTE

### Nährwertangaben

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (0,36 Liter).

### Menge pro Portion

Kalorien 152.92

Kalorien aus Fett (4%) 5.73

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.68g 1%

Gesättigtes Fett 0.12g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 74.89mg 3%

Kalium 797.13mg 23%

Gesamte Kohlenhydrate 28.47g 13%

Ballaststoff 4.85g 19%

Zucker 16.4g 49g

Protein 2.73g 5%

### Gurken-Smoothie



#### Zutaten:

- 3 Salatgurken
- ½ Banane
- ½ Tasse Grünkohl-Blätter, gehackt
- ½ fettarmer Sauerrahm
- 1 Grüner Apfel
- 1 Limette (Schale und Saft)
- 1 Esslöffel Chia-Samen
- Frische Minzblätter
- Eiswürfel, je nach Bedarf zermahlen

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Geben Sie je nach Bedarf Eiswürfel hinzu und trinken Sie.

Ergibt: 3 Gläser Smoothie

## SMOOTHIE REZEPTE

### Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 5 Minuten

### Nährwertangaben

Serviergröße: 1/3 der Rezeptmenge (0,44 Liter).

### Menge pro Portion

Kalorien 129.99

Kalorien aus Fett (20%) 28.52

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 4.43g 7%

Gesättigtes Fett 1.98g 10%

Cholesterin 8.32mg 3%

Natrium 25.23mg 1%

Kalium 639.6mg 18%

Gesamte Kohlenhydrate 18.21g 6%

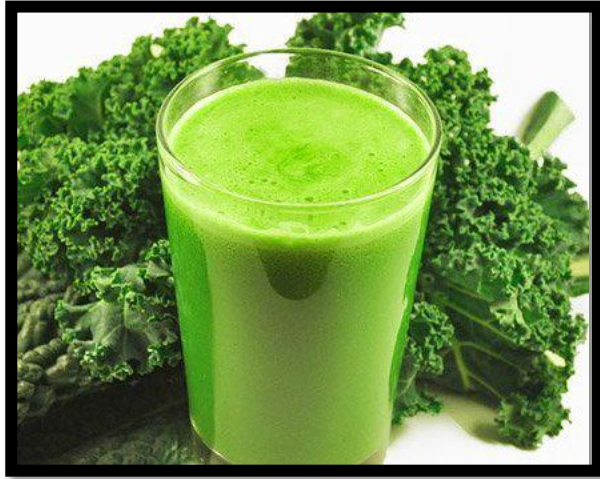
Ballaststoffe 5.26g 21%

Zucker 9.4g

Protein 3.28g 7%

## SMOOTHIE REZEPTE

### Detox Zitronen-Grünkohl-Smoothie



#### Zutaten:

- 1 Tasse Grünkohl, gehackt
- 1 Tasse Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 Tasse Grapefruitsaft (frisch gepresst)
- ½ Tasse Zitronensaft (frisch gepresst)
- ½ Banane
- ⅔ Tassen Kokosmilch
- 1 Teelöffel frischer Ingwer, geraspelt
- 2 Esslöffel organischer Honig (optional)
- Eiswürfel (je nach Bedarf)

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige und schaumige Konsistenz haben.
2. Geben Sie den Mix in ein Glas, fügen Sie die Eiswürfel hinzu und trinken Sie.

## SMOOTHIE REZEPTE

Ergibt: 3 Gläser Smoothie

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 5 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/3 der Rezeptmenge (0,23 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 66.73

Kalorien aus Fett (5%) 3.61

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.43g <1%

Gesättigtes Fett 0.06g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 11.06mg <1%

Kalium 318.28mg 9%

Gesamte Kohlenhydrate 16g 5%

Ballaststoffe 0.75g 3%

Zucker 10.18g

Protein 1.5g 3%

### Grüner Dynamo-Smoothie



#### Zutaten:

- 2 Tassen Spinatblätter, grob gehackt
- ½ Tasse Mangoldblätter
- ½ Banane
- ½ Tasse Grapefruitsaft, frisch
- 1 Grüner Apfel, in grobe Stücke geschnitten
- 2 Tassen frische Ananas, in Würfel geschnitten
- 2 Tassen Kokosmilch (oder Sojamilch mit Vanillegeschmack/Mandelmilch)
- ¼ Tasse Limettensaft, je nach Bedarf
- Handvoll Eiswürfel (optional)

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Geben Sie die Mischung in ein Glas und fügen Sie Eiswürfel hinzu.



## SMOOTHIE REZEPTE

Ergibt: 3 Gläser Smoothie

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/3 der Rezeptmenge (0,33 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 147.16

Kalorien aus Fett (11%) 15.84

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 1.79g 3%

Gesättigtes Fett 0,21g 1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 73.62mg 3%

Kalium 496.48mg 14%

Gesamte Kohlenhydrate 21.62g 9%

Ballaststoffe 3.74g 15%

Zucker Sugar 14,57g

Protein 4.37g 9%

### Grüner Koriander-Gurken-Smoothie



#### Zutaten:

- ¾ Tasse frischer Koriander, gehackt
- 1 große Salatgurke
- ½ Banane
- ½ Tasse Grünkohl-Blätter, gehackt
- 5 cm Ingwer, frisch
- 2 Esslöffel Chia-Samen
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Limette (oder Zitrone)
- 2 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Fügen Sie je nach Bedarf Eis hinzu und genießen Sie!

## SMOOTHIE REZEPTE

Ergibt: 3 Gläser Smoothie

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 5 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/3 der Rezeptmenge (0,35 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 108.07

Kalorien aus Fett (48%) 52.07

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 6.28g 10%

Gesättigtes Fett 0.56g 3%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 21.24mg <1%

Kalium 363.58mg 10%

Gesamte Kohlenhydrate 13.09g 4%

Ballaststoffe 7.1g 28%

Zucker 1.69g

Protein 4.26g 9%

### Harlekin-Mango-Smoothie



#### Zutaten:

- ½ Tasse Mango
- ½ Tasse Mangosaft
- ½ Tasse Babyspinat-Blätter
- ½ Banane
- ¼ Avokado, püriert
- ½ Tasse Wasser
- ½ Tasse Kokosmilch
- 1 Teelöffel Limetten- oder Zitronensaft, frisch gepresst
- Eiswürfel
- Pistazien, gemahlen

#### Zubereitung:

1. Waschen und reinigen Sie alle Zutaten und geben Sie sie in einen Standmixer; vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Geben Sie den Mix in ein Glas, fügen Sie je nach Bedarf Eiswürfel hinzu und servieren Sie.

## SMOOTHIE REZEPTE

Ergibt: 2 Gläser Smoothie

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 5 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (0,32 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 189.22

Kalorien aus Fett (17%) 31.97

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 3.79g 6%

Gesättigtes Fett 1.29g 6%

Cholesterin 6.06mg 2%

Natrium 73.6mg 3%

Kalium 554.5mg 16%

Gesamte Kohlenhydrate 26.71g 9%

Ballaststoffe 4.01g 16%

Zucker 12.05g

Protein 5.88g 12%

### Minz-Sellerie-Grünkohl-Smoothie



#### Zutaten:

- 2 Stängel Sellerie, gehackt
- 3 Tassen Grünkohl, frisch
- 1 Tasse Salatgurke, gehackt
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Sojamilch mit Vanillegeschmack/Mandelmilch)
- 2 Esslöffel Basilikumblätter, frisch und gehackt
- 2 Esslöffel Minzblätter, frisch und gehackt
- 1 Banane
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Eiswürfel, gemahlen oder je nach Bedarf
- ½ Tasse Wasser

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten zusammen mit dem Eis in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Servieren und genießen Sie!

## SMOOTHIE REZEPTE

Ergibt: 2 Gläser Smoothie

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (0,27 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 57.4

Kalorien aus Fett (8%) 4.33

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.51g <1%

Gesättigtes Fett 0.09g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 50.88mg 2%

Kalium 450.73mg 13%

Gesamte Kohlenhydrate 12.86g 4%

Ballaststoffe 2.65g 11%

Zucker 5.55g

Protein 2.02g 4%

# Smoothie aus gelber Grapefruit und Pfefferminze



### Zutaten:

- 3 gelbe Grapefruits
- 1 gelber Apfel
- 1 Birne
- ½ Banane
- 12 Blätter frische Minze
- 4 Esslöffel Limettensaft
- ½ Tassen Wasser
- 1 Teelöffel Hanfsamen
- Süßstoff Ihrer Wahl

### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.



## SMOOTHIE REZEPTE

2. Sofern gewünscht, fügen Sie einen Süßstoff Ihrer Wahl hinzu.

Ergibt: 4 Gläser Smoothie

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (0,35 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 160.07

Kalorien aus Fett (8%) 12.79

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 1.53g 2%

Gesättigtes Fett 0.18g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 2.88mg <1%

Kalium 424.93mg 12%

Gesamte Kohlenhydrate 38.73g 13%

Ballaststoffe 7.18g 29%

Zucker 23.48g

Protein 2.49g 5%

### Smoothie aus Pfirsich, Ananas und Mango



#### Zutaten:

- 2 Tassen Pfirsiche, in Stücke geschnitten
- 1 Tasse Brokkoli
- 1 Banane
- 1 Tasse Mango, in Stücke geschnitten
- ½ Tasse Ananasstücke
- 1 Tasse Kokos-Joghurt
- 1 Tasse Wasser
- 1 Esslöffel geriebene Orangenschale
- Süßstoff Ihrer Wahl (optional)
- Eiswürfel

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Wenn Sie den Smoothie gern süßer möchten, geben Sie einen Süßstoff Ihrer Wahl hinzu.

## SMOOTHIE REZEPTE

3. Fügen Sie Eiswürfel hinzu und genießen Sie!

Ergibt: 4 Gläser Smoothie

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 5 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (0,28 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 200.34

Kalorien aus Fett (16%) 33

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 3.95g 6%

Gesättigtes Fett 3.25g 16%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 1028.96mg 43%

Kalium 317.63mg 9%

Gesamte Kohlenhydrate 25.29g 8%

Ballaststoffe 7.67g 31%

Zucker 9.26g

Protein 1.83g 4%

### Ananas-Dynamit-Smoothie



#### Zutaten:

- Ananasstücke
- 2 große Salatgurken
- 1 Esslöffel Chia-Samen
- 1 Banane
- 1 Tasse Koriander
- 2,5 cm Ingwer
- ½ Tasse Kokosmilch-Creme
- ½ Tasse Wasser
- Eiswürfel, gemahlen (optional)

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Gießen Sie die Mischung in Gläser, fügen Sie nach

## SMOOTHIE REZEPTE

Bedarf Eis hinzu und genießen Sie!

Ergibt: 3 Gläser Smoothie

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 5 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/3 der Rezeptmenge (0,46 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 208.7

Kalorien aus Fett (17%) 38,74

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 7.78g 12%

Gesättigtes Fett 1.09g 5%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 473.2mg 20%

Kalium 638.33mg 18%

Gesamte Kohlenhydrate 23,88g 9%

Ballaststoffe 5.44g 22%

Zucker 13.63g

Protein 3.71g 7%

### Roter Power-Smoothie



#### Zutaten:

- 1/2 Tasse frische Erdbeeren
- 1/2 Tasse Kirschen, gehackt (frische, entkernt oder Maraschino-Kirschen)
- 3 rote Grapefruits
- 1/2 Banane
- 2 Rote Äpfel
- 2 Tassen frische Rote Beete, in Stücke geschnitten
- 2 Tassen Spinat
- 1 1/2 Tassen kaltes Wasser
- 1 frischer Ingwer, gemahlen
- Süßstoff Ihrer Wahl (optional)

#### Zubereitung:

1. Waschen Sie alle Zutaten.
2. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer oder in eine Küchenmaschine.

## SMOOTHIE REZEPTE

3. Vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben. Genießen Sie!

Ergibt: 5 Gläser Smoothie

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 5 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/5 der Rezeptmenge (0,27 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 115.23

Kalorien aus Fett (3%) 3.88

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.46g <1%

Gesättigtes Fett 0.07g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 52.67mg 2%

Kalium 507.82mg 15%

Gesamte Kohlenhydrate 28.51g 10%

Ballaststoffe 5.49g 22%

Zucker 19.61g

Protein 2.47g 5%

### Purple Rain Smoothie



#### Zutaten:

- 2 Stängel Sellerie, gehackt
- ½ Tasse Endivien
- ½ Tasse Brombeeren
- 1 Tasse Blaubeeren
- 1 Kopf Rotkohl, gehackt
- 2 Esslöffel Chia-Samen
- 1 Roter Apfel
- ½ Banane
- 1 Zitrone oder Limette, ausgepresst
- ½ Tassen Wasser
- Eiswürfel, gemahlen (optional)

#### Zubereitung:

1. Waschen Sie alle Zutaten und geben Sie sie in einen Standmixer oder in eine Küchenmaschine. Vermischen Sie sie, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Fügen Sie je nach Bedarf Eiswürfel hinzu und genießen Sie!



## SMOOTHIE REZEPTE

Ergibt: 2 Gläser Smoothie

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 5 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (0,49 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 147.78

Kalorien aus Fett (13%) 19.93

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 2.37g 4%

Gesättigtes Fett 0.3g 2%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 84.38mg 4%

Kalium 839.66mg 24%

Gesamte Kohlenhydrate 21.23g 10%

Ballaststoffe 13.24g 53%

Zucker 12.53g

Protein 4.78g 10%

### Maulbeeren-Smoothie zum Abnehmen



#### Zutaten:

- 1 Tasse Mangoldblätter, gehackt
- $\frac{3}{4}$  Tasse Maulbeeren, roh
- 1 Tasse Bananenscheiben, gefroren
- $\frac{3}{4}$  Tasse entrahmte Milch
- $\frac{3}{4}$  Tasse Kokos-Joghurt
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Vanille
- Eiskwürfel, gemahlen (optional)
- 1 Tasse Wasser

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer.
2. Vermischen Sie sie für etwa 30 Sekunden, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
3. Servieren und genießen Sie den Smoothie!

## SMOOTHIE REZEPTE

Ergibt: 3 Gläser Smoothie

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/3 der Rezeptmenge (0,3 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 132.91

Kalorien aus Fett (7%) 9.35

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 1.08g 2%

Gesättigtes Fett 0.56g 3%

Cholesterin 4.06mg 1%

Natrium 95.17mg 4%

Kalium 514.04mg 15%

Gesamte Kohlenhydrate 21.26g 9%

Ballaststoffe 2.09g 8%

Zucker 12.12g

Protein 6.13g 12%