



## Smoothies – gesund und lecker

Smoothies sind eine großartige Möglichkeit, eine Vielzahl von Nährstoffen in einer einzigen Portion zu erhalten. Indem Sie Obst, Blattgemüse, Milchprodukte bzw. -alternativen und andere gesunde Zutaten kombinieren, können Sie den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien versorgen.

### Pfirsich-Hafer-Smoothie

2 reife Pfirsiche  
50 g Haferflocken  
250 ml Hafermilch\*  
1 Teelöffel Honig (optional)  
1 Prise Zimt

Eiswürfel nach Bedarf

### Beerenbombe

1 Tasse gemischte Beeren  
(Erdbeeren, Heidelbeeren,  
Himbeeren)  
1 reife Banane  
½ Tasse griechischer  
Joghurt  
250 ml Hafermilch  
1 Teelöffel Chiasamen  
(optional)

Eiswürfel nach Bedarf

### Grüner Frühlingskick

1 handvoll Spinat  
1 reife Banane  
½ Gurke  
1 kleiner Apfel  
250 ml Hafermilch\*  
1 Teelöffel Honig (optional)

Eiswürfel nach Bedarf

\* oder Mandelmilch

Sie können die Zutaten nach Ihrem Geschmack anpassen und mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten experimentieren.

Genießen Sie die leckeren und gesunden Smoothies!



(Bild von Silvia auf Pixabay)



## Smoothies – Vorteile für Ihre Gesundheit

### Nährstoffreich

Vielzahl von Nährstoffen in einer Portion:

- ✦ Vitamine
- ✦ Mineralstoffe
- ✦ Antioxidantien
- ✦ ...

### Einfache Verdauung

Nährstoffe werden aufgebrochen und für den Körper leichter zugänglich gemacht

### Energieschub

Durch natürliche Zuckerquellen großartige Alternative zu koffeinhaltigen Getränken



(Bild von Silvia auf Pixabay)

### Hydrierung

wasserreiche Zutaten tragen zur Flüssigkeitszufuhr bei

### Gewichtsmanagement

Smoothies können sättigend sein und den Heißhunger auf ungesunde Snacks reduzieren

### Immunsystemstärkung

Zutaten wie Beeren und grünes Blattgemüse enthalten Vitamin C und Antioxidantien, die die Abwehrkräfte des Körpers unterstützen