



Power-Smoothie

Gesundheitliche Vorteile:

- **Haferflocken** sind reich an Ballaststoffen, insbesondere Beta-Glucan, das den Cholesterinspiegel senken und die Herzgesundheit fördern kann. Sie liefern auch langanhaltende Energie und enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und B-Vitamine.
- **Haferdrink** ist eine gute pflanzliche Alternative zu Kuhmilch, die oft mit Kalzium und Vitamin D angereichert ist. Er ist leicht verdaulich und von Natur aus laktosefrei.
- **Himbeeren** sind reich an Antioxidantien, insbesondere Vitamin C und Ellagsäure, die Entzündungen bekämpfen und die Zellen vor Schäden schützen. Sie liefern auch Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, sowie Vitamine und Mineralstoffe wie Mangan und Vitamin K.
- **Bananen** sind eine gute Quelle für Kalium, das für die Herzfunktion und den Blutdruck wichtig ist. Sie liefern auch schnell verfügbare Energie durch ihren Gehalt an Kohlenhydraten sowie Ballaststoffe, Vitamin C und Vitamin B6.

Dieser erfrischende und energiereiche Smoothie ist eine ideale Mahlzeit oder ein Snack, um schnell und einfach wichtige Nährstoffe aufzunehmen.



Power-Smoothie

Zutaten (1 Portion)

- 50 ml Wasser/O-Saft
- 100 g Himbeeren (TK)
- 1/2 Banane
- 1 TL Haferflocken
- 1 TL Honig

Zubereitung

Zutaten kombinieren

- Alle Zutaten in einen Standmixer oder ein hohes Gefäß (für den Pürierstab) geben. Beginnen Sie mit der Flüssigkeit, das erleichtert das Mixen.

Pürieren

- Alles auf höchster Stufe für ca. 30-60 Sekunden cremig pürieren, bis keine Stücke mehr sichtbar sind.

Konsistenz anpassen

- Falls der Smoothie zu dick ist, noch etwas Flüssigkeit hinzufügen und kurz erneut mixen. Ist er zu dünn, ggf. noch etwas Obst oder Haferflocken zugeben.

Servieren

- In ein Glas füllen und sofort genießen.

Nährwerte pro Portion: 140 kcal, 30 g Kohlenhydrate, 3 g Protein, 2 g Fett
4 g Ballaststoffe, 15 mg Natrium, 220 mg Kalium