



Sonja Habermann Gesundheitstraining-Ernährung

Fon 0511 . 4 73 97 09

info@sonja-habermann.de

www.sonja-habermann.de



© ABBILDUNG: RAWPIXEL/SHUTTERSTOCK.COM

SMOOTHIE REZEPTE

ZUM NACHMIXEN



CURCUMA COLADA

Superfood

150 g	MANGOWÜRFEL – GEFROSTET ODER FRISCH
1	BANANE – GESCHÄLT, GROB GEWÜRFELT
1 Liter	ANANASDIREKTSAFT
250 ml	KOKOSMILCH
1 EL	CURCUMAPULVER

Die Früchte unter Zugabe von ein wenig Ananassaft im Standmixer zerkleinern. Den restlichen Saft, Kokosmilch und Curcuma dazu geben, nochmals shaken, fertig!

Tipp: Curcuma ist nicht nur ein Gewürz, sondern ein echtes Superfood, es hat krebshemmende, antioxidative sowie entzündungshemmende Wirkungen und wirkt verdauungsanregend.

KAMPES GRÜNER LIEBLING

Superfood für Salatmuffel

150 g	SALATMISCHUNG
1	BANANE
1 EL	SPIRULINA-ALGENPULVER
1 Liter	APFELDIREKTSAFT

Den Salat, die Banane und das Spirulina unter Zugabe von ein wenig Apfelsaft im Standmixer zerkleinern. Den restlichen Apfelsaft dazu geben, nochmals shaken, fertig!

Tipp: Spirulina ist eine Alge mit hohem Vitamin- und Mineralstoffgehalt sowie viel Eiweiß und ist damit eine natürliche Nahrungsergänzung. Das Algenpulver erhalten Sie in der Apotheke, im Reformhaus, in gut sortierten Bioläden oder im Online-Handel.

ROTER BEEREN - SMOOTHIE

schnell + lecker

150 g	ROTE BEERENMISCHUNG – GEFROSTET
1	BANANE – GESCHÄLT, GROB GEWÜRFELT
1 Liter	ORANGENDIREKTSAFT

Die Früchte unter Zugabe von ein wenig Orangensaft im Standmixer zerkleinern. Den restlichen Orangensaft dazu geben, umrühren – nochmals shaken, fertig!

FRÜHSTÜCKSSHAKE

Sattmacher

3 EL	KERNIGE HAFERFLOCKEN
1 Tasse	ERDBEEREN – GEFROSTET ODER FRISCH
1	BANANE – GESCHÄLT, GROB GEWÜRFELT
1,5 Tasse	MILCH, JOGHURT ODER BUTTERMILCH

Die Zutaten unter Zugabe von ein wenig Flüssigkeit im Standmixer auf höchster Stufe zerkleinern. Die restliche Flüssigkeit dazu geben, nochmals shaken, bis ein cremiger Smoothie entsteht, fertig!

Tipp: Smoothies, Zwischen- oder Hauptmahlzeit? Smoothies nur aus Obst und Gemüse zählen als Zwischenmahlzeit. Durch die Kombination von Obst (Vitamin-, Mineral- und Ballaststofflieferant), Milch (Eiweiß- und Fettlieferant) und kernigen Haferflocken (Kohlenhydratlieferant) erhalten Sie eine vollwertige und ausgewogene Hauptmahlzeit.