



Ein Service von:

intervallfasten.org

Rote Bete-Granatapfel Smoothie

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Zutaten:

- 1/2 Granatapfel
- 1/2 frische Rote Bete
- 50 g Heidelbeeren
- gefroren oder frisch

Für den nicht fastenden Partner:

3 EL Haferflocken (oder andere Getreideflocken) dem Smoothie

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 Orange• 1 Banane• 100 ml Preiselbeersaft• 100 ml Mineralwasser• 1 TL Leinöl | <p>hinzufügen, alles gut vermischen und 10 Minuten quellen lassen.</p> <p><u>Für Vegetarier:</u> geeignet</p> |
|---|---|

Kalorien pro Portion:

kcal

275

Zubereitung:

1. Früchte waschen, eventuell schälen und in Stücke schneiden. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.
2. Alle Zutaten In einem guten Mixer oder High-Speed-Blender glatt pürieren.
3. Smoothie in kleinen Schlucken trinken - oder besser löffeln.

Das Rezept Ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.