



Ein Service von:

intervallfasten.org

Grüner Smoothie “Dattelsüß”

Rubrik: Intervallfasten-Rezepte Smoothies



Zutaten:

- 1 Birne
- 2 Handvoll Rucola
- ½ Avocado
(alternativ: 1 Handvoll Walnüsse,
gemahlen)
- 2 Datteln ohne Stein
- 1 EL Leinöl

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

- 250 ml Wasser

Ergibt ca. 500 ml = 346 kcal

Zubereitung:

1. Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen. Verwenden Sie Walnüsse statt Avocado, rösten Sie diese kurz in einer Pfanne ohne Fett an und zerkleinern sie nach dem Auskühlen im Blitzhacker.
2. Birne und Rucola waschen. Birne vierteln, Kerne entfernen.
3. Alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Smoothie pürieren.
4. In Gläser oder Schüsseln füllen.

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.