



Ein Service von:

intervallfasten.org

Löffel-Smoothie “Engelsfrucht” Rubrik: Intervallfasten-Rezepte Smoothies

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](https://www.intervallfasten.org)



Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.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

Zutaten:

- 2 Handvoll Baby-Spinat (ca. 60 g)
- 250 g Papaya
- 1 Kiwi
- 1 Dattel
- 3 EL Amarantflocken
- 300 ml Kefir
- 1 EL Hanfsamen
- 2 EL Himbeeren (alternativ andere Beeren, auch TK)
- 1 EL Kokos-Chips

Ergibt ca. 700 ml = 760 kcal

Zubereitung:

1. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Papaya halbieren, Kerne entfernen, schälen. Eine Hälfte in Stücke schneiden, andere zum Garnieren beiseite legen. Kiwi schälen, in Scheiben schneiden, einige Scheiben beiseite legen. Dattel entkernen und klein schneiden.
2. Kefir, Papayastücke, Kiwi, Dattel, Spinat und Amarantflocken im Mixer oder einem hohen Gefäß (Stabmixer) fein pürieren.
3. Beiseite gestellte Papaya in Spalten schneiden. Hanfsamen im Mörser grob zerstoßen.
4. Smoothie auf zwei Schalen verteilen. Papayaspalten, Kiwischeiben und Himbeeren darauflegen. Mit Hanfsamen und Kokoschips toppen. Los löffeln und genießen.

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

Rezept-Tipp:

Das Enzym Papain aus der Papaya hilft bei der Eiweißverdauung und unterstützt Sie beim Abnehmen. Unser Löffel-Smoothie steckt voll Vitamin C, Magnesium und Beta-Carotin, was für gesunde Körperzellen sorgt.

Der gesunde Smoothie kann das Frühstück ersetzen, außerdem ist er "to-go"-geeignet. Füllen Sie den gesunden Löffeldrink in ein Schraubglas und garnieren ihn kurz vor dem Genießen mit Obst und Flocken.

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.