



Acerola-Smoothie

MIKRONÄHRSTOFFE

„Unser Smoothie enthält Bio Acerola-Extrakt mit wertvollem Vitamin C und weitere Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente“



Zeit : 10-15 Minuten

Schwierigkeitsgrad



Acerola-Smoothie

Abwehr-Booster



Du brauchst für 4 Portionen:



2 Bio-Limette



60 g Spinat



8 entsteinte Datteln



2 TL Nussmus



1 Kapsel Acerola Pur



360 g TK-Beeren



300 ml Mandeldrink

Zum Garnieren:

Verschiedene Beeren,

Kokosraspeln und

Granatapfelkerne



Nährwerte: 100g gesamte Portion

Brennwert	49 kcal	343 kcal
Fett	1,5 g	11 g
Kohlenhydrate	4,7 g	33 g
Eiweiß	3 g	21 g
Ballaststoffe	4,5 g	32 g
Zucker	4 g	28,3 g

BITTE BEACHTEN: Die Nährwertangaben sind rechnerisch ermittelt und ändern sich je nach verwendeten Zutaten, wir von naturafit wollten Dir dennoch etwas mitgeben. Maßgeblich sind jedoch allein die Nährwertinformationen auf den von Dir verwendeten Produktverpackungen!

Allergene: Nüsse

(Bitte beachte die Allergenangaben auf den von Dir verwendeten Produktverpackungen)

Rezept:

Spinat waschen und zusammen mit dem Saft aus den Limetten, Datteln TK Beeren und 100 ml Mandeldrink in den Mixer geben und mixen. Anschließend restlichen Mandeldrink zusammen mit dem Nussmus hinzufügen. Acerola Kapsel vorsichtig öffnen und Pulver ebenfalls hinzufügen.



Mixen, Garnieren, Genießen!



Wir lieben Feedback!
info@naturafit.de

