



GEMÜSE-POWER-SMOOTHIE

Lust auf ein herzhaftes Frühstück zum Trinken? Dann ist dieser Smoothie die perfekte Wahl für dich! Sein **Geschmacks-Mix** aus intensivem Gemüse und süß-säuerlichen Zutaten sorgt für ein frisches Aroma, und das **in Minutenschnelle**.

Rote Paprika, Tomaten und Gurke liefern dir eine starke Mischung aus **Vitamin C** und **Antioxidantien**. Und durch die Kombination aus erdiger roter Bete, cremigem Joghurt

und Erdnussbutter bekommt dieser Smoothie einen einzigartigen Geschmack. Einfach nur lecker!

AUF EINEN BLICK

- ✓ 2 PORTIONEN
- ✓ FERTIG IN 10 MINUTEN
- ✓ CA. 165 KCAL PRO PORTION



Rote Bete fördert die Durchblutung



Paprika & Tomaten sind reich an Vitamin C



Ballaststoffe durch Haferflocken und Leinsamen

GEMÜSE-POWER-SMOOTHIE

ZUBEREITUNG

1. Gemüse vorbereiten

Paprika, Gurke und Cherrytomaten waschen, grob zerkleinern und in einen Mixer oder eine Pürierschüssel geben.

2. Flüssige Zutaten hinzufügen

Rote-Bete-Saft, Kirschsafft, Wasser und einen Schuss Zitrone zugeben.

3. Cremige Komponenten einarbeiten

Joghurt und Erdnussbutter hinzufügen und alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab cremig mixen.

4. Ballaststoffe ergänzen und Servieren

Leinsamen und Haferflocken hinzugeben und weitermixen, bis eine samtige Konsistenz entsteht. Smoothie in zwei Gläser umfüllen und nach Geschmack mit Hanf- und Chiasamen toppen.

Mein Genusstipp: Wenn du es etwas süßer magst, verfeinere den Smoothie mit Agavendicksaft oder Ahornsirup.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

- ✓ ½ ROTE PAPRIKA UND ½ BIO-GURKE
- ✓ 100 GRAMM CERRYTOMATEN
- ✓ ½ EL NATURJOGHURT
- ✓ ½ EL ERDNUSSBUTTER
- ✓ 200 ML ROTE-BETE-SAFT
- ✓ 100 ML KIRSCHSAFT
- ✓ 1 EL ZARTE HAFERFLOCKEN
- ✓ ½ EL LEINSAMEN
- ✓ TOPPING: CHIA- UND HANFSAMEN



KH ~26,5 g | EW ~6 g | F ~5,5 g | Werte können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren



frisch verspeisen oder 2 Tage gekühlt haltbar



Als kleine Shots präsentiert, wird der Smoothie zum farbenfrohen Highlight auf deinem Brunch-Buffer

Lust auf mehr Rezepte, Einblicke in meinen Alltag und kurze Trainingseinheiten? Dann folge mir auf Instagram



MANEL_IN_MOTION