



3 Smoothie Rezepte zum Abnehmen



abnehmen-mit-smoothies.de



Blaubeer-Schlecker-Smoothie



Zutaten:

- ½ Tasse Wasser oder Kokoswasser
- 1 Banane frisch oder gefroren
- 1 Tasse Blaubeeren gefroren
- 1/3 Avocado
- ¼ Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Vanillepulver
- 1 Esslöffel Mandel Mus
- 1 Esslöffel Lupinen Protein Pulver

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und solange mixen, bis es eine schöne Konsistenz hat (ca. 60 Sekunden)
Bei Bedarf noch etwas Wasser für gewünschte Konsistenz hinzufügen und mixen.
In ein Glas füllen und schmecken lassen.
Kann auch in eine Glasflasch für unterwegs gefüllt werden.



Schoko-Traum-Smoothie



Zutaten:

½ Tasse Wasser oder Kokoswasser
1 Banane frisch oder gefroren
1/3 Tasse Avacado
1 Esslöffel Kakao Pulver (pur = dunkel ungesüßt)
1 Esslöffel Mandelmus
3 entkernte Datteln zum Süßen
1 Esslöffel Lupinen Protein Pulver

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und solange mixen, bis es eine schöne Konsistenz hat (ca. 60 Sekunden)
Bei Bedarf noch etwas Wasser für gewünschte Konsistenz hinzufügen und mixen.
In ein Glas füllen und schmecken lassen.
Kann auch in eine Glasflasche für unterwegs gefüllt werden.



Bananen-Jogi-Smoothie



Zutaten:

¼ Tasse Wasser oder Kokoswasser
1 Banane frisch oder gefroren
2/3 Tasse Griechischer Joghurt Natur
¼ Teelöffel Zimt
¼ Teelöffel Vanille Pulver
1 Esslöffel Mandelmus
1 Esslöffel Lupinen Protein Pulver
1 Teelöffel Kokosöl (optional)

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und solange mixen, bis es eine schöne Konsistenz hat (ca. 60 Sekunden)
Bei Bedarf noch etwas Wasser für gewünschte Konsistenz hinzufügen und mixen.
In ein Glas füllen und schmecken lassen.
Kann auch in eine Glasflasche für unterwegs gefüllt werden.