



Vorbereitung für 3 Smoothies zum Abnehmen



abnehmen-mit-smoothies.de



1. Hochleistungsmixer

Wichtig ist es einen ordentlichen Hochleistungsmixer zu haben. Für die meisten Frucht-Smoothies reicht eine handelsüblicher Mixer oder man kann sich mit einem Pürrier Stab behelfen, doch auf Dauer wird man damit nicht glücklich werden. Außerdem sind grünes Blattgemüse und anderes Gemüse Bestandteil von gesunden Smoothies. Da ist es wichtig einen Mixer mit hoher Drehzahl zu besitzen, damit die Konsistenz zufriedenstellend wird. Falls Du noch keinen ordentlichen Mixer hast, dann kann ich Dir den Biochef Standard Hochleistungsmixer von **vitality4life** empfehlen. Im Preis/Leistung einfach unschlagbar. Ich verwende diesen ebenfalls und bin seit einigen Jahren damit voll Zufrieden. Einfach auf den Banner klicken und Du kommst zum Shop. Wenn Du beim Auschecken den Gutscheincode "AbnehmenMitSmoothies" eingibst, dann erhältst Du noch oben drauf einen Rabatt in Höhe von 5%.

BIOCHEF
LIVING · FOOD · KITCHEN

Biochef Mixer

INKLUSIVE 10 JAHREN GARANTIE

Nur €149
MIT GRATIS GESCHENK

MEHR INFOS

vitality4life

abnehmen-mit-smoothies.de



2. Basics (Vorräte für die Speise)

Es gibt so einige Basic Zutaten, die Du immer vorrätig haben solltest, um jederzeit spontan einen Smoothie zaubern zu können. Hier an dieser Stelle liste ich nur die Zutaten, die Du für die Zubereitung der 3 Smoothies zum Abnehmen benötigst - aber auch bei anderen Smoothies Rezepten werden diese Zutaten immer wieder verwendet.

- Kokosöl
- Kakao Pulver (pur)
- Vanille Pulver (pur)
- Zimt
- Mandelmus
- Lupinen Protein Pulver
- Datteln entkernt (halten sehr lange im Schnappschluss Glas Behälter)

3. Einkaufsliste für die 3 Smoothies

- 3 Bananen
- Griechischer Jogurt (ca. 200 Gramm)
- 1 Avocado
- 1 Liter Kokoswasser (optional)
- Blaubeeren (ca. 100 Gramm)

Tipp: Ich friere die Beeren und Bananen meist portionsweise ein, damit der Smoothie schön erfrischend ist. Das kann man nach Belieben handhaben. Im Winter kann man auch gut darauf verzichten.