

Volle Power!



WINTER-SMOOTHIE

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 8 MINUTEN

Zutaten für 3 Portionen:

- 150 g Grünkohl- oder Schwarzkohlblätter
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Birne
- 1 Banane
- 600 ml Orangensaft (Direktsaft, wegen des intensiveren Geschmacks)
- Zimtpulver

Zubereitung:

Grünkohlblätter waschen, klein rupfen. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, vierteln. Birne ebenso. Banane schälen und halbieren. Alles in einem Standmixer mit Orangensaft aufgießen, pürieren und ggf. mit etwas Zimt würzen.

PORRIDGE MIT BEEREN-MIX UND CHIASAMEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 6 MINUTEN

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g gemischte Tiefkühlbeeren (aufgetaut)
- 70 g Vollkornhaferflocken
Zartblatt, für sensible Mägen –
oder Großblatt, für die die's kerniger mögen
- 250 ml Wasser
- 100 g Vanillejoghurt (3,5 % Fett)
- 1 TL Chiasamen (alternativ: geschroteter Leinsamen, gibt es z. B. im Drogeriemarkt)

Zubereitung:

Tiefkühlbeeren am Vorabend aus der Packung nehmen, in einer Schale im Kühlschrank auftauen. Vollkornhaferflocken in einen Topf mit kaltem Wasser geben, unter Rühren aufkochen und 4 Minuten bei geringer Hitze ausquellen lassen. In einen Teller füllen, Vanillejoghurt und Tiefkühlbeeren darüber geben, am Schluss mit Chiasamen dekorieren.

