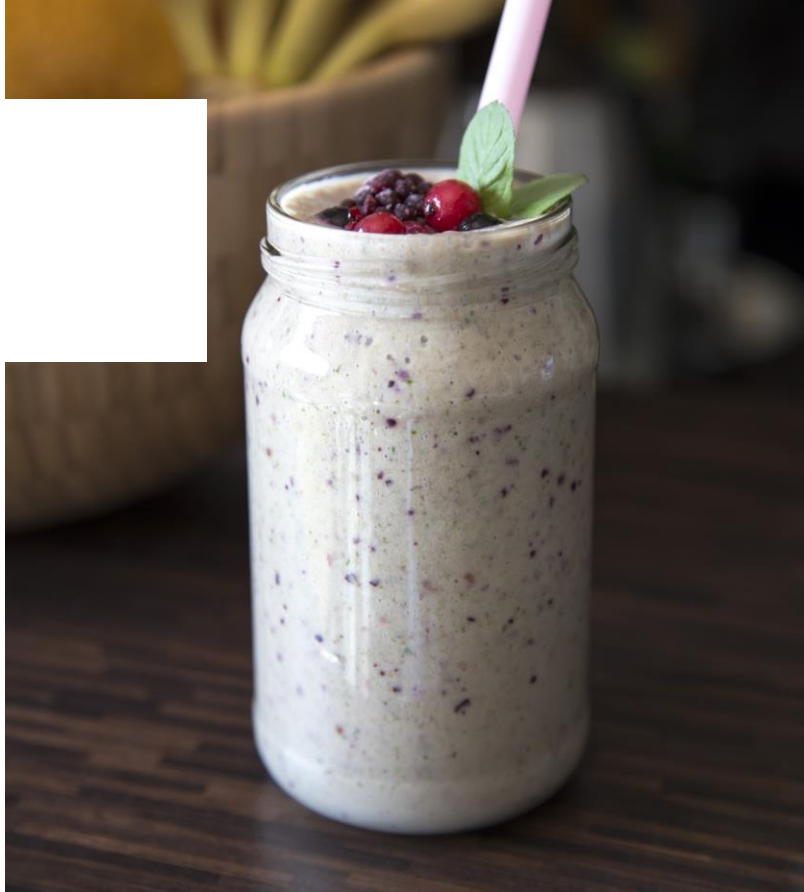


STARKE NERVEN- SMOOTHIE

Leckerer Drink für
zwischen durch

TIPP

Für noch mehr
BRAINPOWER fügen
Sie noch einen
Esslöffel Rohkakao
hinzu.



Zutaten (für 2 Personen)

- 300 ml Milch oder Pflanzendrink
- 2 Bananen (ggf. auch gefroren)
- 2 Datteln
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 2 EL Haferflocken
- Spritzer Zitronensaft
- Optional: Eiswürfel

Bananen sind reich an Magnesium,
das die Entspannung und
Leistungsfähigkeit unterstützt.

Zubereitung

- Die Banane schälen und in Stücke gebrochen in einen Standmixer geben.
- Die Datteln mit einem Messer grob zerkleinern und zu der Banane geben.
- Zitronensaft, Leinsamen, gehackte Walnüsse und Haferflocken hinzugeben und mit der Milch auffüllen.
- Alles zusammen pürieren, in zwei Gläser geben und genießen.

Für 2
Personen

SHOPPING-TROLLEY

Einkaufen leicht gemacht

Obst & Gemüse	Kräuter & Gewürze	Trockenware & Konserven
2 Bananen		2 Datteln
Zitrone		1 EL Leinsamen
		1 EL gehackte Walnüsse
		2 EL Haferflocken (zart)
Fleisch & Fisch	Milch & Milchprodukte	Sonstiges
	300 ml 1,5 % Milch / Pflanzendrink	Optional: Eiswürfel

