

PRE-WORKOUT-SMOOTHIE (für 2 Gläser)

Zutaten

1 Banane
½ Avocado
1 Orange
1 Handvoll Babyspinat
250 ml Wasser
1 TL Matchapuler
1 EL Agavensirup

Zubereitung

Banane abschälen, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Avocadohälfte holen. Die Orange schälen und in Stücke teilen/schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und ca. 2 Minuten mixen. In Gläser füllen

Nährwert pro Glas

149 kcal (627 kJ)
Kohlenhydrate 23 g
Fett 3,5 g
Eiweiss 4 g



AFTER-WORKOUT-SMOOTHIE (für 2 Gläser)

Zutaten

200 g Beeren (frisch oder gefroren)
3 getrocknete Datteln
2 EL Haferflocken
1 EL Kürbiskerne
1 EL Erdnussmus
250 ml Hafer- oder Mandelmilch

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und ca. 2 Minuten mixen. In Gläser füllen. Am Besten schon vor dem Sport herrichten, damit es dann schneller geht.

Nährwert pro Glas

356 kcal (1.488 kJ)
Kohlenhydrate 43,5 g
Fett 16,5 g
Eiweiss 14 g

