



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

SÜSSE OHNE REUE

Himbeer-Mandel Smoothie mit Haferflocken

DER TAGESSPIEGEL



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

SÜSSE OHNE REUE

Himbeer-Mandel Smoothie mit Haferflocken
(glutenhaltig, laktosehaltig, Schalenfrüchte)
Angaben für 4 Gläser à 150 ml

Die Zutaten

200 g	Himbeeren, frisch oder Tiefkühlkost
1 kleine	Banane
1 kleine	Orange
25 g	Haferflocken, fein
240 ml	Mandeldrink
200 ml	Joghurt oder Sojajoghurt
1 EL	Mandelmus

Die Zubereitung

Orange und Banane schälen, klein schneiden • alle Zutaten in einen Mixbecher geben und pürieren • in Gläser füllen, garnieren und mit einem Strohhalm servieren

Der Gesundheitsfaktor

Dieser Smoothie hat einen niedrigen Fruchtanteil, dafür eine Menge Eiweiß aus den Mandeln und dem Joghurt. Durch die vollwertigen Haferflocken kommen noch reichlich Ballaststoffe hinzu. So steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an, die Sättigung hält lange vor – eine gute Möglichkeit für Diabetiker einen Smoothie zu genießen. Als Frühstück oder als Zwischenmahlzeit mit dem gewissen Extra: Die Mandeln liefern Magnesium, Kalzium und Kupfer, dazu noch sehr hochwertige pflanzliche Fette. Hafer enthält noch beachtliche Mengen an Zink und Biotin, Himbeeren ergänzen mit Vitamin C und Carotin.

Nährwerte je Portion

114 kcal • 4,28 g EW • 14,73 g KH • 3,6 g Fett • 4,95 g Ballaststoffe • 1,27 BE