



**SMOOTHIE  
„BLAUBEER-BLOSSOM“**

# SMOOTHIE „BLAUBEER-BLOSSOM“

## ZUTATEN

200 g	Blaubeeren, frisch oder TK
½	Avocado
2 EL	Eiweißpulver (neutral, Vanille oder Kokos, alternativ: 3 EL Quark)
200 ml	Kokoswasser
	Saft von 1 Limette

## OPTIONALES SPORTLERPLUS

1 EL	Hanfsamen
1 Prise	Salz

## NÄHRWERTE:

CA. 390 KCAL, 18 G KOHLEHYDRATE, 14 G EIWIEISS, 23 G FETT

## ZUBEREITUNG

Blaubeeren waschen beziehungsweise auftauen lassen und in den Mixer geben. Die Avocado schälen und zu den Blaubeeren geben. Eiweißpulver (oder Quark), Kokoswasser, Limettensaft, und gegebenenfalls Hanfsamen und Salz hinzufügen und alles für ca. 1 Minute gut durchmischen.

## HINWEIS

Durch den hohen Anteil an Eiweiß ist der Smoothie perfekt für nach dem Training oder zum Abnehmen. Das Kokoswasser wirkt zusätzlich isotonisch, die Avocado liefert wertvolle ungesättigte Fettsäuren und macht den Smoothie darüber hinaus wunderbar cremig.

## TIPP

Die Avocado ganz leicht mit einem großen Messer entkernen. Einfach die Messerschneide in den Kern schlagen und mit einer leichten Drehung den Kern herausziehen.

