



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Smoothie Rezept zum Abnehmen – Mahlzeit in 5 Minuten

Kochzeit: 5 min **Gesamtzeit:** 5 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1 **Kalorien p.P.:** 350 kcal

Zutaten

250 ml gefiltertes Wasser oder gutes Mineralwasser

0.5 Bio-Banane

0.5 Bio-Apfel

20 g Proteinpulver

100 g Beeren nach Bedarf bzw. Saison (ich nutze gefrorene Wildheidelbeeren)

1 Handvoll Bio-Spinat

1 Esslöffel Leinsamen

1 Esslöffel Leinöl oder Algenöl

1 Esslöffel Apfelessig

1 Teelöffel Ceylon-Zimt

Kleines Stück Bio-Ingwer

1 Schuss Bio-Zitrone

Für das Topping: Kakaonibs, gehackte Nüsse oder Kokosflocken

Zubereitung

1. Gebe alle Zutaten bis auf Dein Topping in den Mixer und mixe alle Zutaten für eine Minute.
2. Fülle den Smoothie in eine Schüssel und gebe Dein Topping darüber.
3. Bereite den Smoothie ruhig etwas dicker zu, damit Du ihn mit dem Topping löffeln kannst und somit mehr „Verdauungsarbeit“ im Mundraum stattfindet.

Weitere Tipps zum Smoothie Rezept

Das Smoothie Rezept zum Abnehmen hat eine geringe Kalorienanzahl und hohe Nährstoffdichte, daher ist es gut als Mahlzeit geeignet. Wenn Du dennoch etwas mehr Sättigungswirkung haben möchtest, dann füge gern noch etwas Kokosmilch, Avocado oder Nussbutter hinzu.

Außerdem kannst Du den Smoothie auch nutzen, um flüssige oder pulverisierte Nahrungsergänzungen beizugeben. Ich gebe beispielsweise noch folgende Nährstoffe dazu:

- Vitamin D Tropfen
- Algenöl
- Superfood-Pulver
- Kollagen

Das ist äußerst praktisch und erhöht die gesundheitlichen Wirkungen Deines Smoothies.