

## GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

## **Abkürzungsverzeichnis:**

**E** = Eiweiß

**EL** = Esslöffel (gestrichen)

**F** = Fett

**kcal** = Kilokalorien

**KH** = Kohlenhydrate

**Msp.** = Messerspitze

**Pck.** = Päckchen

**TK** = Tiefkühl

**TL** = Teelöffel (gestrichen)

**Ø** = Durchmesser



# MARTINA KITTLER

*Lieblingsfrühstück,  
Wachmacher am Arbeitsplatz*

*oder Powerdrink: Smoothies  
sind fix zubereitet, gut zu  
transportieren und stecken  
voller gesunder Zutaten.  
Gönnen Sie sich damit täglich  
eine geballte Ladung  
Vitalstoffe!*

## **Warum sind Smoothies so beliebt?**

Nicht jedem fällt es leicht, täglich wie empfohlen fünf Portionen Obst und Gemüse zu bewältigen. Da sind Smoothies gerade recht: Frisch zubereitet aus allem, was die Natur so bietet, schmecken die Mixgetränke nicht nur köstlich,

sondern sind auch reich an wertvollen Nährstoffen. Mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit cremig aufgemixt (im Englischen: »smooth«), gehen auch große Portionen »leicht runter« und füllen den Magen, ohne ihn zu belasten. Ein Smoothie kann Frühstück, Refresher nach dem Sport oder auch die perfekte Mahlzeit für unterwegs sein: Rasch gemixt, lässt er sich in einer Trinkflasche überall mit hinnehmen.

## **Sind Smoothies gesund?**

Ja klar! Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre