ACE-Power-Smoothie

Zutaten

- 150 ml Orangensaft
- 100 ml Möhrensaft
- 50 g TK-Mango
- 2 g Ingwer
- Schuss Zitronensaft



Warum es wirkt

Orange und Möhre liefern Vitamin C und Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann und das zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Ingwer sorgt für eine würzige Frische, während Mango zusätzliche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe liefert.

STRONG PARTNERS

Himbeer-Hafer-Smoothie

Zutaten

- 120 g Himbeeren
- 100 g Sojajoghurt
- 20 g zarte Haferflocken
- 150–200 ml Wasser
- Schuss Zitronensaft



Warum es wirkt

Himbeeren liefern Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe, Haferflocken Ballaststoffe für eine langanhaltende Sättigung. Das Eiweiß im Sojajoghurt unterstützt den Erhalt der Muskulatur, während die Ballaststoffe den Blutzuckeranstieg nach dem Essen verlangsamen können.

STRONG PARTNERS