

Kokos-Beeren-Smoothie

Zutaten (für 1 Person):

- 100 ml Kokosmilch
- 100 g Beeren
- 1 EL Limettensaft
- Saft von 1 Orange

Alles in ein Gefäß füllen und mixen.

Nährwerte (pro Portion):

277 kcal, 3 g Eiweiß, 22 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Akne
Bluthochdruck
Darmkrebs-Nachsorge
Depression
Diabetes
Eosinophile Ösophagitis
Fettleber
Fettstoffwechselstörung
Fibromyalgie
Fußpilz
Hämorrhoiden
Herzschwäche
lymphozytärer Kolitis
Metabolisches Syndrom
Parodontitis
Potenzstörungen
Rosazea
Verstopfung

Zöliakie (Hinweis: Bitte beachten Sie, dass es sich bei den Zutaten für dieses Rezept um von Natur aus glutenfreie Zutaten handelt. Allerdings kann eine Kontamination mit Gluten in Form von Aromastoffen oder Verunreinigungen nicht ausgeschlossen werden. Verwenden Sie daher sicherheitshalber immer Zutaten, die vom Hersteller als "glutenfrei" gekennzeichnet werden.)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.01.2021

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen