

Das Geheimnis für einen flachen Bauch

Smoothies

Der erfolgreiche Weg zur
Fettverbrennung



Wichtiger Hinweis:

Ohne schriftliche Genehmigung darf dieses Buch auf keinen Fall vervielfältigt werden, ausgenommen sind kurze Zitate.

Die in diesem Buch zum Ausdruck gebrachten Ideen, Konzepte und Meinungen haben ausschließlich Informationscharakter und sind zu Bildungszwecken gedacht. Die Informationen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann der Autor keine Haftung für die Richtigkeit übernehmen.

Die gesundheitlichen Tipps, Informationen und Anleitungen können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen, ebenso wenig wie eine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Der Leser sollte vor Beginn einer Diät oder einer neuen Gesundheitstherapie immer seinen persönlichen Arzt befragen. Der Autor ist nicht haftbar für etwaige Schäden oder negative Konsequenzen aus den in diesem Buch dargestellten Informationen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate.

Impressum

© eBook: Das Geheimnis für einen flachen Bauch - Smoothies

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssystemen jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung.

Hinter dem Pseudonym Anna verbirgt sich die Autorin Saskia Wetzig

Name des Autors: Saskia Wetzig

Anschrift des Autors: c/o Easy-Lifestyle
Holzheimerstrasse 4a
94032 Passau

Webadresse: <https://geheimnis-flacher-bauch.com>

E-Mail: support@geheimnis-flacher-bauch.com

Bilder des E-Books (Urheber):

Lecic / Shutterstock.com

Natashamam / Shutterstock.com

Zoeytoja / Shutterstock.com

Olepushkina / Shutterstock.com

GalinaSh / Shutterstock.com

Egorov Artem / Shutterstock.com

Barmalini / Shutterstock.com

Auflage des E-Books: 1. Auflage

Jahr der Veröffentlichung: 2020

Weitere Informationen zum Impressum finden Sie auf meiner Webseite <https://geheimnis-flacher-bauch.com/impressum/>

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Was ist ein Grüner Smoothie?	7
Extrem nährstoffreich durch Blattgrün und fruchtig-süß im Geschmack	7
Leicht verdaulicher Sattmacher	8
Köstlich und basisch	8
Zubereitungsformel für meine Smoothies	9
Wie bereite ich einen Smoothie zu?	11
Rezepte	13
Basis Spinat	13
Spinat-Apfel	13
Spinat-Avocado	14
Spinat-Avocado-Banane	15
Spinat-Avocado-Banane-Kiwi	16
Spinat-Avocado-Apfel-Birne	17
Spinat-Banane	18
Spinat-Banane-Kirschen	19
Spinat-Banane-Kiwi	20
Spinat-Kürbis-Heidelbeeren	21
Spinat-Himbeeren	22
Basis Grünkohl	23
Grünkohl-Avocado-Mango-Banane	23
Grünkohl-Banane	24
Grünkohl-Beeren-Orange	25
Grünkohl-Gurke-Ananas-Heidelbeeren	26
Grünkohl-Honigmelone-Banane	27
Grünkohl-Mango-Ananas	28

Löwenzahn-Himbeeren	51
Möhren-Kartoffel-Orange	52
Rübe-Banane-Heidelbeeren	53

Einleitung

Die einfache und schnelle Zubereitung von grünen Smoothies, stellt eine echte Alternative zu einer Mahlzeit dar. Inklusive Abwasch werden sie für den Smoothie nicht länger als 10 Minuten benötigen, um sich eine nährstoffreiche Mahlzeit zuzubereiten. Also gönnen Sie sich einfach ab und zu einen dieser Smoothies und ersetzen Sie einfach eine reguläre Mahlzeit.

Was ist ein Grüner Smoothie?

Grüne Smoothies sind frisch zubereitete Mixgetränke aus Blattgrün, reifen Früchten und Flüssigkeiten wie hochwertigem Wasser oder natürlichem Fruchtwasser. Zubereitet werden sie in einem leistungsstarken Mixer und abgefüllt in Flaschen können Sie Grüne Smoothies überall mitnehmen – zur Arbeit und auf Reisen, oder gut gekühlt bis zu 24 Stunden aufbewahrt werden.

Extrem nährstoffreich durch Blattgrün und fruchtig-süß im Geschmack

In den Pflanzenfasern von Salaten, Spinat und Kräutern stecken viele Mineralien, Vitamine, Antioxidantien, Aminosäuren, Enzyme, wichtige sekundäre Pflanzenstoffe wie den grünen Pflanzennährstoff Chlorophyll. Während also die grünen Zutaten einen unglaublich hohen Gehalt an gesunden Nährstoffen haben, sorgen die Früchte für ein süßes und

Rezepte

Basis Spinat

Spinat-Apple

Zutaten für 1 Person

- 150 ml kalte Kokosnussmilch
- 30 g Spinat (1 Tasse)
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 1 Granny-Smith Apfel, ggf. geschält, entkernt und fein gehackt

Info



Dieser Smoothie ist mit frischen Früchten gefüllt und die leuchtend grüne Farbe lässt Sie wissen, dass Sie etwas Gutes für sich tun. Hafer fügt ein wenig Ballaststoffe und Substanz hinzu, so dass er sättigend genug für eine schnelle Mahlzeit ist. Wenn Ihr Mixer damit umgehen kann, lassen Sie die Schale und Kerne am Apfel, um noch mehr Nährwert zu erhalten.

Zubereitung

1. Geben Sie die Milch, den Leinsamen, die Mandelbutter und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten stehen, damit die Haferflocken weich werden. Mixen, bis die Haferflocken verflüssigt sind.
2. Fügen Sie den Spinat hinzu und pürieren Sie ihn etwa 30 Sekunden lang.
3. Fügen Sie den Apfel hinzu und pürieren Sie ihn weitere 30 Sekunden.

Grünkohl-Banane

Zutaten für 1 Person

- 150 ml Mandelmilch
- 30 g gehackte Grünkohlblätter (1 Tasse)
- ½ gefrorene Banane, zerkleinert
- 3 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel reine Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Weizenkeime (gemahlen)

Zubereitung

1. Geben Sie die Mandelmilch und die Haferflocken in den Mixer und lassen Sie ihn einige Minuten lang stehen, damit die Haferflocken weich werden.
2. Fügen Sie alle Zutaten, außer der Banane, hinzu und pürieren Sie alles glatt.
3. Fügen Sie die Banane hinzu und pürieren Sie sie, bis sie cremig sind.

Abgesehen von der hellgrünen Farbe dieses köstlichen Smoothies wüsste man nie, dass da Grünkohl drin ist. Alles, was Sie schmecken können, ist die cremige Bananen- und Erdnussbutter, was ihn zu einer perfekten leichten Mahlzeit oder einem füllenden Snack macht. Jede Sorte von Grünzeug funktioniert hier, und Sie können die Erdnussbutter auch durch Mandelbutter ersetzen, was ebenfalls leckere Ergebnisse bringt

