

Frühstück – Smoothies

Ananas-Bananen-Smoothie

Für 4 Portionen • Pro Portion: 152 kcal, 2 g E, 4 g F, 28 g KH



60 g ganze Erdmandeln (ersatzweise Erdmandelflocken, Reformhaus, Bioladen)
1 frische, kleine Ananas
2 Bananen
2 Stängel Minze
800 ml Mandel- oder Kokosdrink

1. Die Erdmandeln in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 25 Sekunden/Stufe 10 zu Flocken mahlen.
2. Strunk und Boden der Ananas abschneiden. Frucht senkrecht stellen und die Schale von oben nach unten in Streifen großzügig abschneiden, sodass keine dunklen Stellen übrig bleiben. Die holzige Mittelrippe entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
3. Die Banane schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.
4. Ananas, Banane, Minze und Mandeldrink zu den Erdmandelflocken geben, Messbecher aufsetzen und 40 Sekunden/Stufe 8 zu einem Smoothie mixen.
5. Smoothie nach Belieben mit etwas Wasser oder Mandelmilch verdünnen, auf vier Gläser verteilen und gleich genießen.

TIPP: Erdmandeln sind zwar top für eine basenreiche Ernährung, Sie können aber zur Abwechslung auch andere Nüsse wie Para- oder Walnüsse verwenden. Nüsse gehören zu den guten Säurebildnern.

INFO: Ananas kann Ihren Stoffwechsel bei der Entsäuerung optimal unterstützen. Die Tropenfrucht enthält besonders viele Mineralstoffe: Kalzium, Kalium, Magnesium, Mangan, Eisen und Zink. Alles wichtige Inhaltsstoffe, die überschüssige Säuren im Organismus neutralisieren.

Auch enthalten: Vanillin und Tryptophan – Stoffe, die glücklich machen. Sie beeinflussen den Serotoninspiegel und lassen Sie gut gelaunt und ausgeglichen sein.