



Nur 1,52 BE

Gurke-Himbeere-Smoothie

Erfrischend, reich an Mineralien und wenig Kohlenhydrate.

von **Norbert Bauer**

Zutaten für ca. 600 ml



- 250 gr. Schlangen- oder Salatgurke
- 100 gr. Himbeeren
- 30 gr. Zitronensaft u. 5 gr. Zitronenschale
- 17 gr. Mandeln (1 Esslöffel)
- 13 gr. Leinsamen (1 Esslöffel)
- 8 gr. Ingwer
- 2-4 Stevia-Tabs nach Geschmack
- 200 ml Mineralwasser

GRATISANGEBOT

Nährwerte

⇒ Eiweiß	11,20 gr.
⇒ Fett	14,09 g
⇒ Kohlenhydrate	18,20gr.
⇒ Ballaststoffe	14,97 gr.
⇒ Energie	252,94 kcal

Proteinheiten 1,52 BE

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und ca. 1-2 Minuten laufen lassen, je nach gewünschter Konsistenz.



**1,31 €
für 600**

Mehr Rezepte finden Sie demnächst unter:

www.diabetes-ernaehrung-bewegung.de