ORANGEN FRÜHSTÜCKS SHAKE / SMOOTHIE

Der Shake ist das ideale ausgewogene Frühstück. Den Smoothie könnt ihr gut vorbereiten und mitnehmen oder auch direkt zubereiten und genießen. Das Getränk macht satt, hat etwa 400 kcal und ist ein Power Booster. Die Orange ist ein Vitamin C Booster und stärkt die Abwehrkräfte. Durch die Haferflocken enthält der Shake Vitamin B1 und B6 die euer Nervensystem stärken. Die Banane ist durch den Fruchtzuckergehalt ein Energielieferant und enthält zusätzlich ebenfalls Vitamin B6 und Magnesium. Kurkuma regt die Verdauung an und durch den Quark bekommt der Körper reichlich Kalzium und Eiweiß.

Zubereitungszeit
5 Minuten

PORTIONSRECHNER:
Portionen: 1

SHAKE

Schäle die Orange und Banane und gib sie gemeinsam mit den übrigen Zutaten in einen Mixer. Püriere alles zu einem glatten Shake. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Die Orangenschalen kannst du auch noch verwerten, Ideen dazu findest du auf meinem Blog.

SHAKE:

- [ ] **1** Orange
- [ ] **1** Banane
- [ ] **125 g** Quark (Magerstufe)
- [ ] **1 TL** Vanilleextrakt
- [ ] **300 g** Wasser
- [ ] **30 g** Haferflocken
- [ ] **1 TL** Kurkuma (gemahlen)