Fatburner-Smoothie

Ran an die Pfunde! Mit dem Rezept für den Fatburner-Smoothie klappt´s bestimmt bald mit der Bikinifigur.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

250 g	Beeren (frisch)
1 Stk.	Grapefruit (rosa Fruchtfleisch)
1 Stk.	Zitrone
200 ml	Naturjoghurt
2 TL	Leinöl
4 TL	Hefeflocken
1 Prise	Zimt
2 TL	Agavendicksaft

Zubereitung

1. Für den **Fatburner-Smoothie** die Beeren waschen, verlesen, putzen und in den Mixer geben (Tiefkühlware im Mixer etwas antauen lassen). Die Grapefruit schälen, aber die vitaminreiche weiße Haut dranlassen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden, ebenfalls in den Mixer geben. Die Zitrone auspressen und den Saft über die Früchte eingießen. Alles kurz durchmixen und pürieren.

2. Nun Joghurt, Leinöl, Zimt und Hefeflocken zufügen. Nach Geschmack mit Agavendicksaft oder Zucker süßen und noch einmal kurz auf höchster Stufe mixen. Den Smoothie in ein Longdrinkglas füllen und mit einem dicken Strohhalm servieren.

Tipp

Anstelle von Agavendicksaft kann man zum Süßen des Fatburner-Smoothies auch Ahornsirup oder

Akazienhonig verwenden. Dieser Zellschutz-Smoothie schmeckt wunderbar zum Frühstück, und man erreicht seine Bikinifigur mühelos. Er ist auch ideal fürs Büro falls keine Zeit für das Frühstück geblieben ist.