

## Superfood und Rezept von Agnes Eisl,3b

Superfood ist ein gesundes Essen mit vielen Nährstoffen.

### mein Beispiel: die Avocado

Ist eine Frucht mit einem hohen Fettanteil, vielen ungesättigten Fettsäuren, die helfen, unseren Cholesterinhaushalt zu regulieren und Herzleiden vorzubeugen. Sie ist reich an Mineralstoffen, Vitaminen, Folsäure und Eisen.

## Himbeersmoothie mit Haferflocken

### Mein Rezept:

#### Zutaten (für 1 Person):

50g Haferflocken  
10 Himbeeren  
170g griechischer Brombeerjoghurt  
6-8 Eiswürfel  
60ml Milch

#### Zubereitung:

Himbeeren waschen und mit den restlichen Zutaten vermischen und dann in ein Glas füllen.

