

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.

