

## Fitness Shake: Vitamin Smoothie Rezept



### Nährwertangaben

Angaben pro Smoothie

<b>Kalorien</b>	133 kcal
<b>Protein</b>	2.2g
<b>Kohlenhydrate</b>	26.3g
<b>Fett</b>	0.6g
<b>Ballaststoffe</b>	8.3g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

### Zutaten:

- 1 Aprikose
- 1/2 Birne (70g)
- 1/2 Apfel (65g)
- 1/2 Karotte (50g)
- 40g Himbeeren
- 10ml Zitronensaft
- 100ml Wasser

### Zubereitung:

Die Früchte und die Karotte waschen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit 100ml kaltem Wasser auffüllen. Mit einem Pürierstab gut durch mixen. Dieser gesunde Smoothie ist reich an Vitaminen und hat nur 133 Kalorien pro Glas. Lass ihn dir schmecken und bleib fit!

### Produktempfehlung für dieses Fitness Rezept: