



Low Carb Kiwi-Smoothie

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Jun 2018 - 09:05

Die Kiwi (Chinesische Stachelbeere) stammt ursprünglich aus China, wird aber auch in Neuseeland und auch in vielen anderen Ländern (mit subtropischem Klima) angebaut. Neben Neuseeland zählt auch Italien als Haupt-Anbaugebiet.

Mit einer großen Kiwi kann der Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt werden. Die Frucht enthält außerdem Vitamin E, B, Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen.

Hinzu kommen wertvolle Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien.

Enthalten ist auch das Enzym Actinidin, das zur Spaltung von Eiweiß führt.

Achtung:

Aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehalts kann sie bei Menschen mit empfindlicher Haut zu Hautreizungen führen und sie kann auch ein Brennen auf der Zunge, Gaumen und Lippen hinterlassen.

Rezept: Kiwi-Smoothie

Zutaten:

7 reife Kiwis

1 Apfel

Saft einer süßen Orange

2 EL Zitronensaft

300 ml Wasser

1 Tasse Eiswürfel

Zubereitung:

Eine Orange auspressen.

Den Apfel waschen und schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Kiwis schälen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben (ohne Eiswürfel). In hohe Gläser füllen und mit den Eiswürfeln servieren.

Low Carb Smoothies

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

Paperback, 92 Seiten, EUR: 5,99

ISBN-13: 978-3-7448-2304-3 und ISBN-10: 3744823040

Ein Smoothie ist nichts anderes als ein Getränk bei dem verschiedene Früchte und Gemüse verarbeitet werden. Das Spektrum an Zutaten ist sehr groß.

Im Gegensatz zum Fruchtsaft wird das Fruchtfleisch nicht herausgefiltert.



Auch wenn sie teilweise nicht besonders appetitlich aussehen, so sind zum Beispiel die grünen Smoothies kleine Vitaminbomben und können eine ganze Mahlzeit ersetzen. Das Mixen bricht die Zellwände von Obst und Gemüse auf. So spart sich der Körper die anstrengende Verdauungsarbeit und kann die wertvollen Stoffe besonders gut aufnehmen. Dadurch, dass Smoothies den Stoffwechsel anregen, eignen sie sich hervorragend auch zum Abnehmen.

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2018 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 90 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:46): <http://medkom24.eu/node/23274>

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>