



## Spinat-Smoothie ohne Zucker

Von *Schuetz*

Erstellt am 10 Apr 2019 - 13:59

Der Spinat galt lange Zeit als Eisenlieferant Nummer Eins. Der Glaube beruht auf einem einfachen mathematischen Fehler. Ein Wissenschaftler setzte das Komma hinter der Null falsch und schon glaubte man, Spinat würde eine riesige Menge an Eisen enthalten.

Der Spinat enthält drei bis vier Gramm Eisen, Linsen dagegen doppelt so viel. Trotzdem ist der Spinat gesund. Er soll gegen Fieber, Blähungen, Entzündungen, und Nierensteine helfen und die Samen gelten als Abführmittel. In der Naturheilkunde wird der Spinat zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit und Blutarmut eingesetzt.

Wer Spinat am nächsten Tag wieder aufwärmen will, sollte das Gericht möglichst schnell abkühlen und anschließend im Kühlschrank lagern. Aufgewärmter Spinat schadet Erwachsenen nicht, Kleinkinder hingegen sollten keinen aufgewärmten Spinat bekommen, und Säuglinge dürfen überhaupt keinen Spinat essen.

Rezept: Spinat-Smoothie

Zutaten:

400 g frischer Blattspinat

1 kleine Banane

200 ml frisch gepressten Orangensaft

300 ml Wasser

3 EL gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Banane schälen und klein würfeln. Den Spinat waschen und klein schneiden.

Die Banane, den Spinat und alle anderen Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

Low Carb Smoothies

Autorin: Jutta Schütz

Paperback - 92 Seiten

ISBN-13: 9783744823043

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 23.05.2017

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 5,99 € E-BOOK 4,99 €

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 "© 2019 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 viele 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](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:16):** <http://medkom24.eu/node/23918>

### Links:

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

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

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