

Mannis Orangen-Smoothie



Zutaten

- 1 Orange
- 1 reife Banane
- 125 g Skyr
- 1/2 Stange Vanillemark
- 300 ml Milch oder Pflanzendrink
- 20 g Haferflocken
- Honig zum Süßen
(Menge nach Geschmack)

Schäle die Orange und Banane und gib sie gemeinsam mit den übrigen Zutaten in einen Mixer. Püriere alles zu einem glatten Shake.



Der Smoothie ist ein supergesundes Frühstück. Du kannst ihn ganz einfach vorbereiten und mit zur Schule nehmen oder morgens schnell machen und sofort genießen! Der Smoothie macht dich richtig satt und steckt voller Energie – ein echter Power-Booster!

Hier sind die geheimen Superkräfte der Zutaten:

Die Orange ist wie ein Vitamin C-Turbo. Sie macht dein Immunsystem stark, damit du die fiesen Erkältungen wegschnupfen kannst! Die Haferflocken geben dir starke Nerven (die Vitamine B1 und B6 helfen dabei!) und wichtige Ballaststoffe, damit dein Bauch glücklich ist. Die Banane ist ein schneller Energielieferant – perfekt zum Rennen und Toben. Außerdem stecken hier auch Vitamin B6 und wichtiges Magnesium drin. Der Skyr gibt deinem Körper viel Kalzium für superstarke Knochen und ganz viel Eiweiß für deine Muskeln. Die Milchsäurebakterien im Skyr sind wie eine kleine, fleißige „Bauch-Polizei“. Wenn du den Smoothie trinkst, wandern sie in deinen Bauch. Dort vertreiben sie die „bösen“ Bakterien und räumen auf, damit du dich rundum wohlfühlst!