

Eisen Smoothie



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten

- 100 g (eine Handvoll) Spinat
3,4 mg Eisen und 50 mg Vitamin C
- 100 g (eine Handvoll) Grünkohl
2 mg Eisen und 105 mg Vitamin C
- 1 Tk Banane (in Scheiben gefroren)
- ½ Zitrone
- 4-5 Eiswürfel
- 240 ml (1 cup) Wasser (falls flüssiger gewünscht, dann etwas mehr)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Leinsamen
1,3 mg Eisen
- 1 EL Chiasamen
1,1 mg Eisen

So funktioniert's

1. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und auf voller Stufe mixen!
2. In ein Glas füllen und genießen!



Food Facts Tipp Als Topping kannst du auch ein EL Hanfsamen und einen EL Mandelmus auf den Smoothie geben.

Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Das Tagesbedarf von Vitamin C ist ca. 110 mg für Männer und ca. 95 mg für Frauen.

Dieses Gericht enthält **ca. 11 mg Eisen und 192mg Vitamin C.**