

# Vitamin-C Smoothie



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

## Zutaten

150 g TK Erdbeeren  
90 mg Vitamin C

2 Orangen (Saft)  
100 mg Vitamin C

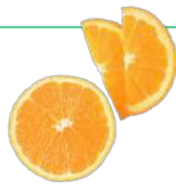
100 g (1 cup) zarte Haferflocken

2 reife Kiwis  
90 mg Vitamin C

2-3 EL Mandelmus

## So funktioniert's

1. Die Orangen auspressen und die Kiwis schälen. Bitte reife Kiwis verwenden.
2. Anschließend alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie verarbeiten.
3. In Gläser füllen und mit Mandelmus und frischen Erdbeeren garnieren.



**Food Facts Tipp** Vitamin C ist hitzeempfindlich und zerfällt bei zu hohen Temperaturen.

## 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 **insgesamt 375 mg Vitamin C**, das heißt 188 mg pro Portion.