

Grüner Folsäure-Smoothie



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf YouTube an.

Zutaten

Folsäure-Smoothie

(2 Personen)

60 g Spinat

40 g Feldsalat

15 g Ingwer
(daumengroßes Stück)

½ Avocado

½ Zitrone

1 Banane

2 Datteln

300 ml Wasser

3 große Eiswürfel

So funktioniert's

1. Spinat und Feldsalat waschen.
2. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Avocado halbieren und schälen.
4. Zitrone mit einem Messer schälen und die halbe geschälte Zitrone in den Mixer geben.
5. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Datteln entsteinen.
6. Alles in den Hochleistungsmixer geben und 300 ml Wasser plus die Eiswürfel hinzufügen.

Weiter auf der nächsten Seite

Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DEG) empfiehlt Jugendlichen und Erwachsenen eine Zufuhr von 300 µg Folat pro Tag. Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf. Die empfohlene Zufuhr für Schwangere beträgt 550 µg und für Stillende 450 µg Folat pro Tag.

Personen ohne erhöhten Folsäurebedarf können ihre Zufuhr über eine gesunde, ausgewogene und pflanzenbetonte Ernährung decken. Schwangere brauchen besonders viel Folsäure. Sie sollten zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung ein Nahrungsergänzungsmittel mit 400 µg Folsäure pro Tag einnehmen. Übrigens steigt der Bedarf an Folsäure mit zunehmendem Alter.

Dieses Gericht enthält **insgesamt ca. 330 µg Folsäure.**

