

Weitere Rezepte auf: [www.carrera.de](http://www.carrera.de)

***CARRERA***

A clear glass filled with a vibrant green smoothie. The top is garnished with a cluster of fresh blueberries, two bright green mint leaves, and a slice of yellow lemon. Below the garnish, a layer of white, almond-shaped toppings is visible. The background is dark and out of focus, showing more lemons and kiwis.

**ANTI-KATER-SMOOTHIE**

***CARRERA***

---

# ANTI-KATER-SMOOTHIE

---

## 20.000 Umdrehungen gegen den Hangover

Es gibt immer einen Grund zum Feiern. Beim ersten Erwachen kommt dann die bittere Erkenntnis – es gibt ihn, den Morgen danach – mit einem Hangover. Wie du wieder fit wirst, zeigen wir dir mit unserem Anti-Kater-Smoothie-Rezept.

## ZUTATEN

**1 Avocado** der hohe Anteil an essenziellen Fettsäuren dient insbesondere der Aufnahme der nachfolgenden Vitamine und Mineralstoffe

**1 Banane** Magnesium gegen die typischen Krämpfe, Muskelbotenstoffe

**1 Kiwi** Vitamine A, C, D, B12 für das Abklingen der Kopfschmerzen, Eisen für die Entspannung der Muskeln

**1 Hand voll Minze** gegen die Übelkeit

**1 Zitrone** hoher Anteil an Vitamin C für die Abwehrkraft und Belebung des Körpers

**1/2 Dose Kokosnussmilch** die Aufnahme der vielfach gesättigten Fettsäuren kurbelt die Stoffwechselvorgänge an, die Linolsäure hilft dem Körper wieder auf die Beine

**1 EL Mandelmus** besitzt einen hohen Anteil an essenziellen Fettsäuren

**1 EL Honig** füllt den Zuckerhaushalt wieder auf

**1 EL Chia Samen** oder Leinsamen enthalten Ballaststoffe zur Sättigung, Eiweiß für die lebenswichtigen Stoffwechselvorgänge, helfen der Muskelversorgung mit Mineralien und füllen das leere Mineralstoffdepot im Körper auf

**mind. 200 ml frisches Wasser** wichtig dabei – keine Kohlensäure, da der Körper nach Abbau des Alkohols dehydriert und übersäuert ist

## ZUBEREITUNG

Alles in den Mixer werfen, durchmischen und dann gerne auch auf dem Sofa oder im Bett wirken lassen. **Prost und gute Besserung!**