

Weitere Rezepte auf: www.carrera.de

CARRERA



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 Stoffwechselfvorgänge 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 Stoffwechselfvorgänge, 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!**