

Gesund und fit mit Smoothies ins neue Jahr

Die Ernährungsberaterin Stefanie Schmidt-Stolze erläuterte alles rund um das Thema Smoothies.

Vor Ort bereitete sie frische Obst- und Gemüse-Smoothies sowie einen Gesundheitssmoothie zu, die zum Verkosten ausgedient wurden.

Für die Zubereitung von Smoothies nannte sie geeignete Obst- und Gemüsesorten und stellte den ernährungsphysiologischen Nutzen einzelner Zutaten sowie die gesundheitlichen Auswirkungen für den Körper heraus.

Weiterhin stellte sie verschiedene Zutaten zum Aufpeppen der Smoothies vor, entweder für die Gesundheit, für mehr Süße oder zur besseren Sättigung.

Das Besondere an Smoothies ist, dass diese nicht nur gesund und lecker sein können, sondern aufgrund der schnellen und leichten Zubereitung auch alltagstauglich sind.

Es war ein interessanter Abend mit vielen Tipps und Anregungen.