

EGOR BOGACHEV

Nationalität: deutsch / Größe: 2,03 m / Position: Außenangriff



SWD
powervolleys
DÜREN



PHILIPP SCHUMANN

Nationalität: deutsch / Größe: 2,00 m / Position: Diagonalangriff



SWD
powervolleys
DÜREN





Gerade im Leistungssport ist gesunde Ernährung wichtig: daher setzen die Spieler der SWD powervolleys Düren vor allem auf vitaminreiche Smoothies mit Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau. Hier präsentieren Euch **Egor Bogachev und Philipp Schumann** Ihren Lieblingsmoothie:

SUPER POWER SMOOTHIE (ROT)

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- 2 Bananen
- 125g Schwarze Johannis beeren
- 2 EL Kokosöl
- 100 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Schritt 1:

- Bananen schälen und in Stücke schneiden
- Johannisbeeren waschen, trocknen und von den Stielen entfernen
- Bananenstücke und johannisbeeren und dem ...

Alle weiteren Infos zur Zubereitung findet ihr unter:

WWW.BIOFRUIT.DE/POWERSMOOTHIES