

# TOMÁŠ KOCIAN-FALKENBACH

Nationalität: deutsch, slowakisch / Größe: 1,92 m / Position: Zuspieler



SWD  
**powervolleys**  
DÜREN



# SEBASTIAN GEVERT

Nationalität: chilenisch / Größe: 2,04 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 **Sebastian Gevert und Tomáš Kocian-Falkenbach** Ihren Lieblingssmoothie:

## BLACK FIRE IN THE STORM („BEFRUCHTUNG“)

### ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- 30g Mandeln
- 100ml Wasser (zum Einweichen)
- 2 Pfirsiche
- 1 Granatapfel
- 100g Himbeeren
- 100g schwarze Johannisbeeren
- 1 El Acaipulver
- 2 El Birkensüß
- 500ml Wasser (zum Mixen)

### ZUBEREITUNG:

#### Schritt 1:

- Mandeln in 100ml Wasser 12 Std einweichen...

**Alle weiteren Infos zur Zubereitung findet ihr unter:**