

MICHAEL ANDREI

Nationalität: deutsch / Größe: 2,10 m / Position: Mittelblock



SWD
powervolleys
DÜREN



TIM BROSHOG

Nationalität: deutsch / Größe: 2,05 m / Position: Mittelblock



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 **Tim Broshog** und **Michael Andrei** Ihren Lieblingssmoothie:

AVOCOLADA („RUNNER'S DELIGHT“)

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- 4 getrocknete Datteln
- 200ml Wasser (zum Einweichen)
- 300ml frisch gepresster O-Saft
- 2 reife Avocados
- 1 EL rohes Kakaopulver
- ca. 400ml Wasser (zum Mixen)

ZUBEREITUNG:

Schritt 1:

- Datteln in 200ml Wasser 2 Stunden einweichen ...

Alle weiteren Infos zur Zubereitung findet ihr unter: