

BJÖRN ANDRAE

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



SWD
powervolleys
DÜREN



NIKLAS SEPPÄNEN

Nationalität: finnisch / Größe: 1,94 m / Position: Außenangriff



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 **Björn Andrae und Niklas Sempännen** Ihren Lieblingssmoothie:

SPRING DETOX

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- 2 Äpfel
- 1/4 Zitrone
- 150g Weintrauben
- 140g Brennesselblätter
- 80g Romanasalatblätter
- 500 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Schritt 1:

- Äpfel waschen & vierteln
- Stiel und Blütenansatz abschneiden, kerngehäuse belassen, ...

Alle weiteren Infos zur Zubereitung findet ihr unter: