

ERIC BURGGRAF

Nationalität: deutsch / Größe: 1,85 m / Position: Zuspieler



SWD
powervolleys
DÜREN



IVAN BATANOV

Nationalität: deutsch / Größe: 1,82 m / Position: Libero



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 **Eric Burggräf** und **Ivan Batanov** Ihren Lieblingssmoothie:

BIRNE-BANANEN SMOOTHIE

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- 1 Birne
- 1 kleine Banane
- 1 Bio Limette
- 100g Seidentofu

• 1 TL Vanilleextrakt

• 125ml Ananassaft

Außerdem:

Einige Blättchen Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG:

Schritt 1:

- Birne waschen, trocken reiben, vierteln, Kerngehäuse entfernen, ...

Alle weiteren Infos zur Zubereitung findet ihr unter: