

# JAROMIR ZACHRICH

Nationalität: deutsch / Größe: 2,01 m / Coach

 rimo\_raj /  Jaromir Zachrich /  Jaromir Zachrich





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 **Jaromir Zachrich** und **Dirk Salentin** Ihren Lieblingssmoothie:

## ORANGE CRUSH („SONNE IM GLAS“)

### ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- 1 Orange (Saftmenge 100 ml)
- 1 Grapefruit (Saftmenge 100 ml)
- ½ reife Papaya (Fruchtmenge 100g)
- 1 reife Mango (Fruchtmenge 200g)
- 4 Eiswürfel
- Honig / Stevia

### ZUBEREITUNG:

#### Schritt 1:

- Orange und Grapefruit halbieren. Von einer Orangenhälfte zwei Scheiben abschneiden und beiseitelegen. Die Hälften auspressen und beiseitestellen...

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

[WWW.BIOFRUIT.DE/POWERSMOOTHIES](http://WWW.BIOFRUIT.DE/POWERSMOOTHIES)