



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 **Dr. Stefan Lukowsky und Jorge Rodríguez Guerra** Ihren Lieblingsmoothie:

## MANGO MADNESS

### ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- 1 reife Mango
- 1 kleine Birne
- 60 g Babyspinat

- 125ml Kokosmilch
  - Honig/Stevia nach Geschmack
- Außerdem:
- 2 kleine essbare Blüten

### ZUBEREITUNG:

#### Schritt 1:

- Mango waschen, trocknen und schälen, Fruchtfleisch vom Kern entfernen und in den Mixer geben ...

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