



Seniorenheim und Pflegeheim Gehard

Hermann Gehard

+43 664 9193420
epost@gehard.at



Green Smoothies für Senioren

Mit grünen Smoothies lässt sich ganz einfach der mit zunehmendem Alter erhöhte Bedarf an Vitaminen, Ballaststoffen und Flüssigkeit im Alltag decken.

Als Zutaten eignen sich beispielweise Vogerlsalat, Babyspinat, Gurke und für die Süße Bananen, Äpfel und Orangen hervorragend. Alle Zutaten kommen mit einem Schluck Wasser in den Mixer und fertig ist die Vitaminbombe für den Alltag. ?

<https://www.ichkoche.at/gruener-smoothie-rezept-218288?page=3>

Apfel, Banane und Spinat machen diesen Smoothie zu einem gesunden Genuss - als Frühstück oder für den Vitaminboost zwischendurch.

