

Gesunde Rezepte für die ersten **1000** Tage

Ihr Lebensstil sowie Ihre Ernährung und die Ihres Kindes in den ersten 1000 Tagen – von der Empfängnis bis zu seinem 2. Geburtstag – **sind ausschlaggebend für seine lebenslange Gesundheit.** Wir begleiten Sie durch diese spannende Zeit und unterstützen Sie dabei, den Unterschied zu machen – mit vielen leckeren Rezepten und hilfreichen Tipps.

Heidelbeer-Joghurt-Smoothie



Zubereitungszeit: 5 Min.



Zutaten

für 1 Portion (ca. 300 ml):

2 Walnüsse
150 g Heidelbeeren
1 EL zarte Haferflocken
4 EL Naturjoghurt

2 EL Orangensaft
1 TL Agavendicksaft
(finden Sie beim Zucker)





Joghurt dient als **Eiweiß- und Calciumquelle**.
Die **Walnüsse** sind reich an **gesunden ungesättigten Fettsäuren**.

So geht's:

- 1.** Die Walnüsse grob zerkleinern.
- 2.** Die Heidelbeeren waschen, verlesen und zusammen mit den Walnüssen, den Haferflocken, dem Joghurt, dem Orangen- und dem Agavendicksaft in einen Mixer geben.
- 3.** Alles gut durchmischen, nach Geschmack etwas Wasser oder Eiswürfel zugeben und in ein Glas gießen.

Variante: Probieren Sie je nach Saison auch mal andere Früchte, z. B. Mango, Melone oder im Winter 50 g klein geschnittene Soft-Aprikosen oder Trockenpflaumen. Mit einem zusätzlichen Esslöffel Weizenkeime können Schwangere, aber auch Stillende zudem ihre Folsäurezufuhr verbessern.

Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf www.1000tage.de

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &

