

## Sport Smoothie

3 EL	Haferflocken
1	Banane
1-2	Datteln
1 EL	Mandelmuss
1 EL	Erdmandelflocken
1 EL	Hanfprotein
1 TL	Maca Pulver
2 Msp.	Guarana Pulver
1 Prise	Salz
3dl	Wasser
1 Prise	Bourbon-Vanille oder entöltes Kakaopulver in Rohkostqualität

Zuerst die Haferflocken zu Mehl mahlen. Nun die restlichen Zutaten begeben und Mixen

Manche mögen nichts zu sich zu nehmen am Morgen. Mit diesem Drink kann man trotzdem voller Energie in den Tag starten.

**Maca** ist eine zur Gattung der Kresse gehörende Pflanze die aus Peru stammt. Maca werden positive Effekte auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die psychische Belastbarkeit zugeschrieben. Sie hilft auch bei chronischer Müdigkeit und Depressionen.