

REZEPT: DRINK

Frischer Gemüse-Obst-Saft



Alle Rezepte wurden von der Ernährungswissenschaftlerin **Dr. Rita Hermann** entwickelt und sind speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Angaben beruhen auf der Nährwertabelle von Heseker & Heseker, 2019/2020.¹

Zubereitung

Schritt 1: Vorbereitung

Für den Saft benötigen Sie 50 g Baby-Spinat aus dem Kühlregal, eine Kiwi, eine Banane, einen Apfel, zwei Esslöffel Limettensaft und 300 ml kalziumreiches Mineralwasser.

Info-Tipp

Kalziumreiches Mineralwasser ist gerade bei einer Laktose-Intoleranz eine gute Kalziumquelle. Es lohnt sich ein Blick auf das Etikett, da der Kalziumgehalt in Mineralwasser unterschiedlich ist. Zur Orientierung: Gut sind Werte über 250 mg Kalzium pro Liter.¹

Zutatenliste

50 g	Baby-Spinat
1	Kiwi
1	Banane
1	Apfel
2 EL	Limettensaft
300 ml	kalziumreiches Mineralwasser



Schritt 2: Obst waschen und zerkleinern

Als Erstes waschen Sie den Baby-Spinat und geben diesen anschließend in einen Mixer. Danach schälen und vierteln Sie die Kiwi und die Banane. Den Apfel sollten Sie zunächst waschen, im nächsten Schritt entfernen Sie das Kerngehäuse und zerkleinern ihn in etwa acht Spalten. Die Fruchtstücke geben Sie dann zum Baby-Spinat in den Mixer.

Kalzium in Spinat: 120 mg/100 g

Schritt 3: Mit Wasser und Limettensaft vermischen

Zu den festen Zutaten geben Sie nun zwei Esslöffel Limettensaft und 300 ml kalziumreiches Mineralwasser.



💡 Info-Tipp

Mineralwasser gilt ab 150 mg pro Liter als kalziumreich, gut sind Werte über 250 mg Kalzium pro Liter.¹

Schritt 4: Mixen

Zuletzt müssen die Zutaten nur noch etwa eine Minute auf hoher Stufe gemixt werden. Den fertigen Saft können Sie nach Belieben mit Eiswürfeln servieren.

Guten Appetit!



Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko.

Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

Quellenverzeichnis

¹Heseker H., Heseker B. (2019/2020). Die Nährwerttabelle. Umschau Zeitschriftenverlag, aktualisierte 6. Auflage 2019. UZV.

DE-PRO-0721-00032

