

Smoothie van bramen en druiven

Kan gebruikt worden: voor en na de inspanning

Bramen en druivensap bevatten antioxidanten, die heel goed zijn voor de algemene gezondheid van sporters en atleten. Blauw druivensap is ook een goede bron van kalium, wat van belang is voor het optimaal functioneren van de zenuwen, de cellen en de spieren. De toevoeging van kwark geeft dit drankje een romige smaak en textuur en het levert je calcium en eiwitten op. Als je geen kwark hebt, kun je deze smoothie ook bereiden met biologische yoghurt.

150 g bevroren bramen

300 ml druivensap

3 el kwark of verse kaas

1 tl vloeibare honing (optioneel)

Doe de bramen, het druivensap en de kwark in de blender of keukenmachine en voeg er eventueel de honing aan toe. Pureer de ingrediënten tot een dikke massa. Versier de smoothie met een paar bramen en drink meteen op

- Voor 350 ml; 1 portie

Per portie

Kcalorieën: 200

Vetten: 0.6 g

Koolhydraten: 42 g

Eiwitten: 9 g

Ijzer: 3,5 mg

(24% van de ADH)

Calcium: 162 mg

(23% van de ADH)

Voedingsnoot

Blauw druivensap bevat veel bioflavoïden, antioxidanten die ook worden aangetroffen in rode wijn en die hartkwalen kunnen voorkomen. Uit onderzoek is gebleken dat dagelijks een groot glas druivensap drinken net zo goed tegen hartkwalen beschermt als 2 glazen rode wijn per dag. Deze smoothie is een uitstekende bron van vitamine C, B1, B6, B12, foliumzuur, calcium, ijzer, magnesium en fosfor.