

Kokos-Smoothie gegen Muskelkrämpfe in der Schwangerschaft

ISA GRÜTERING, THERESIA KOCH

 Gefällt mir 31

Seit dem 7. Schwangerschaftsmonat wird mein Bauch schon ab und zu mal ziemlich hart und ich muss kurz innehalten und atmen. Am Anfang war das selten, mittlerweile ist das häufiger und bei Stress dann noch öfter. Mein schwangerer Körper zwingt mich also dazu, ruhiger zu werden und mich zu entspannen, was mir nicht wirklich leicht fällt, da ich bekanntlich ein sehr hibbeliger Mensch bin und immer etwas tun muss.

Ok, jetzt aber schwanger muss ich mich manchmal auch entspannen, denn ich will ja, dass das kleine Wesen noch etwas wächst und im Bauch bleibt.

Deshalb also heute mein derzeitiger Lieblingsmoothie. Schnell und einfach zu machen und super lecker!

Kokos Smoothie – Gegen Muskelkrämpfe und bei verhärtetem Bauch in der Schwangerschaft

Zutaten

- *500ml Kokosmilch*: Die ist reich an gesättigten Fettsäuren, reich an Linolsäure für die probiotische Unterstützung der Stoffwechselvorgänge, basisch zum Ablöschen der im Körper befindlichen Säuren (meistens Ursache für Krämpfe).
- *3 Bananen*: Anteil des Magnesium reduziert Verkrampfungen.
- *1 EL Xylith (Birkenzucker)*: Hat keine Kalorien, kein Zucker, ist basisch und mineralstoffreich.
- *2 EL Leinsamen*: Hat einen hohen Anteil des Omega 3 Fettes sowie der Ballaststoffe zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes sowie Laurinsäuren für das Auffüllen der Mineralstoffdepots.
- *1 Mixerät*: Wir haben den [Standmixer №655 von Carrera](#).

So geht es



Einfach die Bananen zerkleinern, Kokosmilch und Xylith dazu und so lange mixen, bis es schön schaumig wird. ein Ende den Leinsamen hinzufügen. Fertig!



Habt ihr noch andere Tipps, damit der Bauch nicht so oft hart wird am Ende der Schwangerschaft?

LOVE IT? SHARE IT!

