
Subject: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Jan 2026 11:02:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.sciencedaily.com/releases/2025/10/251027224844.htm>

Subject: Aw: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [daniel91](#) on Mon, 26 Jan 2026 18:58:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber trotzdem eine herrlich leckere Kalorienbombe

Subject: Aw: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [matt82](#) on Mon, 26 Jan 2026 19:11:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also sollte man beim morgendlichen Müsli mit Heidelbeeren die Banane auch lieber weglassen, wenn man Wert auf die Antioxidantien legt?

Subject: Aw: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Jan 2026 19:57:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

matt82 schrieb am Mo., 26 Januar 2026 20:11Also sollte man beim morgendlichen Müsli mit Heidelbeeren die Banane auch lieber weglassen, wenn man Wert auf die Antioxidantien legt? wäre besser
aber nicht so schlimm wie beim smoothie, wo alles püriert wird und noch extra viel luft eingerührt wird

Subject: Aw: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 26 Jan 2026 21:22:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn denn nur einzeln ne banana in den smoothie?
Kann so einer Studie denn glauben? Mittlerweile glaube ich keiner studie mehr, so lange nichtmal bei irgendwas ein haar am menschlichen Kopf nachwächst... :lol:

Subject: Aw: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [pilos](#) on Tue, 27 Jan 2026 10:10:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Mo., 26 Januar 2026 22:22Also wenn denn nur einzeln ne banana in den smoothie?

verstehst du selber was du sagen möchtest
;)

Zitat:Kann so einer Studie denn glauben? Mittlerweile glaube ich keiner studie mehr, dafür braucht man noch nicht einmal eine studie
<https://de.wikipedia.org/wiki/Polyphenoloxidase>

Subject: Aw: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 27 Jan 2026 10:17:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja klaro verstehe ich was ich meine. Ich meine lieber nur eine Banane in den Smoothie und sonst nix.

Subject: Aw: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [pilos](#) on Tue, 27 Jan 2026 11:22:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Di., 27 Januar 2026 11:17Ja klaro verstehe ich was ich meine. Ich meine lieber nur eine Banane in den Smoothie und sonst nix.
das ist kein smoothie mehr sondern bananenmus

Subject: Aw: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 27 Jan 2026 11:45:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

:lol: ja okay, dann halt nüsse und whey protein rein :d

Subject: Aw: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [pilos](#) on Tue, 27 Jan 2026 12:51:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Di., 27 Januar 2026 12:45 :lol: ja okay, dann halt nüsse und whey

protein rein :d
polyphenole in Nüssen werden vom whey neutralisiert

:lol:

Subject: Aw: Bananen zerstören Smoothies
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 27 Jan 2026 12:57:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmmmm, okay, war auch nur theoretisch. Man oh man, da muss man ja studiert sein, um allen "Problemen" ausm Weg zu gehen...
