Buntermacher-Smoothie

Rezept und Foto von Laura Heitmeier

“Buntermacher”-Smoothie (besonders gut, wenn draußen alles grau ist und es gar nicht richtig hell wird.

Zutaten:
2-3 Handvoll TK-Himbeeren
2-3 Handvoll TK-Brokkoliröschen
1 EL Hanfsamen
4-5 Apfelsinen grob kleingeschnitten
1 Tasse Granatapfelsaft
3 EL Chia-Gel

Zubereitung:
In der Reihenfolge von unten nach oben Himbeeeren bis Granatapfelsaft in den Blender geben.

Zum Schluss noch 3 Esslöffel Chia-Gel unterrühren – nicht mehr mixen!

Wer es noch cremiger mag, kann z.B noch Avocado oder Banane dazu geben.
Wer es flüssiger mag gibt mehr Saft oder einfach Wasser oder Kokoswasser dazu.

Wer es süßer mag gibt ein paar Spritzer Stevia oder Agaven-Dicksaft dazu (vorsichtig dosieren).

Ergibt etwa 1,5 l

Foto von Laura Heitmeier