

Chia-Smoothie

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

2 EL	Chiasamen
3 EL	MCT-Öl oder Chiaöl oder Leinöl
50 g	Heidelbeeren
50 g	Himbeeren
1	Banane
200 ml	Kokosmilch oder Mandelmilch
50 ml	Roter Traubensaft
20 g	Kokosraspel oder Leinsamen



Zubereitung

Beeren waschen, Banane schälen und grob zerkleinern und mit dem Öl, Kokosmilch und Traubensaft in einen Zerkleinerer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren (alternativ mit dem Stabmixer). In Gläser füllen, mit einem Esslöffel Chiasamen pro Glas einrühren und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Mit Kokosraspeln oder geschroteten Leinsamen bestreuen und gekühlt servieren.

Hinweise

Statt MCT-Öl kann auch Chiaöl, Leinöl, Hanföl oder Omega-Balance Öl verwendet werden.