

Smoothie mit Heidelbeeren

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

250 g Heidelbeeren
50 g Trauben, kernlos
2 Bananen
2 TL Traubenkernmehl
2 TL Leinöl oder Chiaöl
200 ml Mineralwasser
1 TL Agavendicksaft



Zubereitung

Die Heidelbeeren, Trauben und Bananen pürieren. Traubenkernmehl, Öl und Wasser hinzugeben. Mit Agavendicksaft süßen. Nach gewünschter Konsistenz mehr Flüssigkeit hinzugeben. Anschließend in Gläser füllen und servieren.