

# Chia-Smoothie mit Leinöl

Zutaten für 2 Personen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

2 EL Chiasamen  
3 EL Leinöl  
100 g Heidelbeeren  
1 Stück Banane  
200 ml Mandelmilch  
50 ml Apfelsaft  
20 g Kokosraspel



## Zubereitung

Heidelbeeren waschen, Banane schälen und grob zerkleinern und mit Leinöl, Mandelmilch und Apfelsaft in einen Zerkleinerer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren (alternativ mit dem Stabmixer). In Gläser füllen und 1 Esslöffel Chiasamen pro Glas einrühren und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Mit Kokosraspel bestreuen und gekühlt servieren.

## Hinweise

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