

Chia-Smoothie

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

2 EL Chiasamen
3 EL MCT-Öl
100 g Heidelbeeren
1 Banane
200 ml Mandelmilch
50 ml Apfelsaft
20 g Kokosraspel



Zubereitung

Heidelbeeren waschen, Banane schälen und grob zerkleinern und mit dem Öl, 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 Kokosraspeln bestreuen und gekühlt servieren.

Hinweise

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