

Smoothies mit Leinöl

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

Für den Smoothie

2 EL Leinöl
2 TL Hagebuttenpulver
1 Banane
150 ml Mandelmilch
60 g Erdbeeren

Zum Garnieren

30 g Ananas
1 halbe Banane
20 g Granola
1 Apfel



Zubereitung

Die Zutaten für den Smoothie in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Ist der Smoothie zu dickflüssig, mit Mandelmilch oder Wasser verdünnen. Den Smoothie nun in Gläser füllen. Optional mit Naturjoghurt schichten, mit einer halben Banane, Apfelstückchen oder Granola garnieren.

Hinweise

Je nach Wunsch und Saison können statt Erdbeeren und Bananen auch Himbeeren, Papaya, Mango oder andere Früchte und Beeren verwendet werden.