

Smoothies mit Leinöl

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

Für den Smoothie

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

Zum Garnieren

30 g Ananas
20 g Granola
1 halbe Banane
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.