Herbstfrische (Smoothie)

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
3 Stk.	Birnen reif	in Stücke schneiden
3 Handvol	Spinatblätter	
1 Tasse*	Heidelbeeren	frisch oder gefroren
3 EL	Zitronensaft	
4 cm ³	Ingwer	in Stückli schneiden
2 Tassen	Wasser	
1 EL	Chiasamen	
	* ca. 2 dl Inhalt	

Anleitung

Alle Zutaten in den Mixbecher füllen. Fein pürieren. Bei frischen Heidelbeeren ev. Eiswürfel zufügen.
Den Smoothie über den Morgen verteilt geniessen.

Den Smoothie nach Belieben ergänzen mit Superfoods wie Gerstengras-Saftpulver, Sanddornsaft, Kurkuma...

Wer Ingwer nicht mag, lässt ihn einfach weg.