

SNACKS

RED SMOOTHIE

I. Den Pfirsich klein schneiden und gemeinsam mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben.

II. Zutaten mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.

PROBIERE AUS:

Passe die Wahl des Obstes gerne der Saison oder deinem Geschmack an. Ersetze dafür eine der Obstportionen durch beispielsweise Blaubeeren, Mango, Banane, Erdbeeren oder Ananas.

Wahl der Milch: 3,5%, 1,5%, Mandel-, Reis- oder Sojamilch – du darfst es dir aussuchen!

TIPP: Du magst keine Leinsamen? Ersetze sie einfach durch 1TL Walnuss- oder Leinöl, Chiasamen oder ½ Avocado!

ZUTATEN:

1 Pfirsich
3 Blätter frische Minze
150g Himbeeren
3EL Joghurt
150ml Milch deiner Wahl
Saft ½ Limette
1TL Leinsamen

 Zubereitungszeit: 5min

