

Smoothie „Morgentraum“

...dieser Smoothie ist heute Morgen spontan entstanden – und weil ich ihn so lecker fand, hier das Rezept:



Für einen Mixbecher mit 7 dl Inhalt

- | | | |
|------|--|--|
| 1 | Birne | |
| ½ | Karotte | |
| 2 | getrocknete Aprikosen | alles kleinschneiden, in den Mixbecher geben |
| 1 | Stückchen frischen Ingwer
(etwas grösser als der Daumnagel) | schälen, kleinschneiden, zugeben |
| 1 TL | Leinsamen | |
| 1 TL | Flohsamenschalen | |
| 1 EL | Mandelplättchen | zu den Früchten im Mixbecher geben |
| | Wasser | bis zur Markierung auffüllen, Deckel drauf,
mixen und geniessen 😊 |

