

Power-Smoothie mit Beeren und Chiasamen



Stufe 1



Zubereitungszeit: 10 Min.



Zutaten:

200 g tiefgekühlte Beerenmischung, angetaut
1 EL Chiasamen
2 dl Apfelsaft



KitchenAid Stabmixer Set in creme, mit Kabel



Cilio Smoothie Maker



Westmark Passiersieb Standard



Betty Bossi Gewürzstreuer, 8er-Set



Leonardo Trinkglas VARIO 280 ml, 6er-Set



GEFU Glastrinkhalm Future in schwarz, 4er Set

1

Zunächst alle Zutaten abwiegen bzw. abmessen und in ein Glas oder ein Standmixer geben.

2

Nun alles mit dem Pürierstab oder im Standmixer samtig weich pürieren.

Wer die Beeren lieber ohne Kerne mag, püriert diese zuvor separat und streicht die Masse in einem Sieb fein aus. Im Anschluss daran zusammen mit dem Apfelsaft und den Chiasamen vermischen. Für etwas mehr Abwechslung kann noch etwas Zimt oder Vanillearoma hinzugefügt werden.