



4 Portionen



10 Minuten

Superfood Smoothie

ZUTATEN

- 700 ml Almmilch
- 200 g Heidelbeeren
- 200 g Brombeeren
- 4 EL Haferflocken
- 2 TL Leinsamen geschrotet
- 2 TL Qualität Tirol Honig

ZUBEREITUNG

Man gibt alle Zutaten in ein hohes Gefäß und püriert alles mit einem Stabmixer.

Sollte der Smoothie zu dickflüssig sein, einfach mit etwas Almmilch aufgießen.

Dann abschmecken und bei Bedarf mit Honig nachsüßen.

Jetzt ein paar Eiswürfel in die Gläser geben und den Smoothie einfüllen.

Zum Schluss noch mit frischen Beeren und ein paar Haferflocken dekorieren und am besten sofort eiskalt genießen!

