



4 Personen



10 Minuten

Superfood Smoothie

ZUTATEN

- 700 ml frische Almmilch
- 200g Heidelbeeren
- 200 g Brombeeren
- 4 EL Haferflocken
- 2 TL Leinsamen geschrotet
- 2 TL Bienenhonig

ZUBEREITUNG

Gib alle Zutaten in ein hohes Gefäß und pürier alles mit einem Stabmixer.

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

Dann abschmecken und bei Bedarf mit Honig nachsüßen.

Jetzt gibst Du ein paar Eiswürfen in die Gläser und füllst den Smoothie ein.

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

