

## Pflaumen-Weintrauben-Smoothie

Ein leckerer Smoothie aus Pflaumen, Zimt und Ingwer.

Passt sehr gut zum September und eröffnet viele

Variationsmöglichkeiten: Zum Beispiel durch das Hinzufügen von Nüssen oder Erdmandelmehl. Falls Sie ein sehr sättigendes Getränk möchten, können Sie nach Belieben die fermentierten Produkte von Sojall hinzufügen (Hirso, Royal, Braunhirse).

Veganer verwenden anstatt des Joghurts einfach 200 ml Mandelmilch!

### Zutaten für 2 Personen:

250 g Naturjoghurt

200 g Weintrauben

4 Pflaumen

Zimt

1 kleines Stück Ingwer

Wildkräuter der Saison

100 ml Kokoswasser



Alles in den Mixer geben und binnen weniger Sekunden ist Ihr leckerer Smoothie fertig!

### Hinweis:

*Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau zu verwenden.*

### Tipps:

- Vor dem Verzehr etwas Omega-3-Plus oder Omega-3-DHA dazu geben.
- Sollte der Smoothie nicht kühl genug sein oder sogar zu dick, dann einfach Eiswürfel nach Belieben hinzufügen.