

Power-Protein-Smoothie

Darf es mal etwas mehr pflanzliches Eiweiß sein? Ja sicher! Nachdem die Sojabohne inzwischen doch recht umstritten ist, sind andere vegane Alternativen gefragt. Chia- und Hanfsamen sind mit Garantie eine ausgezeichnete, pflanzliche Eiweißquelle.

Zutaten für 2 Smoothies:

40 g Hanf Protein-Pulver
1 Banane
2 Orangen
150 g Feldsalat
50 g Zucchini
1 TL Manuka-Honig
2 TL Chia-Samen
75 - 150 ml Kokoswasser (alternativ Kokosmilch)

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Die Chia-Samen in etwas Wasser ca. 15 Minuten quellen lassen. Den Salat und die Zucchini waschen. Orangen und Banane schälen. Obst und Zucchini grob schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren.

