

## Sommer-Smoothie

Genau das Richtige für heiße Sommertage: unser Sommer-Smoothie mit erfrischem Kokoswasser, proteinreichen Chia-Samen und leckeren Früchten.

### Zutaten für 4 Smoothies:

150 g Beeren der Saison  
2 Aprikosen  
2 TL [Chia-Samen](#) (eingeweicht)  
½ Salat der Saison  
1 Handvoll Wildkräuter  
250 ml Wasser  
250 ml [Kokoswasser](#)



### Hinweis:

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

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einem [Hochleistungsmixer](#) (beispielsweise Bianco puro) mixen und gekühlt genießen.