

Wildheidelbeer-Smoothie

Wer kann diesem schönen rosa-lila farbigen Smoothie widerstehen? Ein Smoothie mit wertvollen Antioxidantien.

Zutaten für 1 Glas (ca. 350 ml)

- 250 ml cremige Kokosmilch
- 1 reife Banane
- ½ TK-Mango
- ½ TL Zimt
- 1 EL Wildheidelbeer-Pulver von Quintessence

Optional: getrocknete oder frische Wildheidelbeeren als Garnitur

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



Zubereitung

1. Die Banane schälen, klein schneiden und mit der Kokosmilch und den gefrorenen Mangostücken in einen Mixer geben.
2. Alles gut mixen, den Zimt und das Wildheidelbeer-Pulver hinzugeben und nochmal kurz durchmixen.
3. Den Smoothie in ein Glas füllen, optional mit ein paar Wildheidelbeeren garnieren und bis zum Servieren kaltstellen. Guten Appetit!