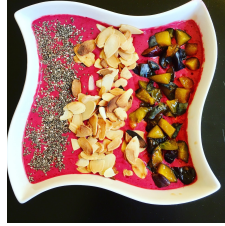


Beeren-Spinat-Schoko-Smoothie



Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach 🧑🍳

Zutaten:

Für den Smoothie:

250 g gemischte Beeren (frisch oder TK)

100 g Spinat (frisch oder TK)

1 EL Kakaopulver

2 TL Agavensirup

2 TL Leinöl

250 g veganen Joghurt (z.B. diesen Kokos-Joghurt)

Für das Topping:

2 TL Chiasamen

2 TL geröstete Mandelplättchen

3 Pflaumen

Zubereitung:

Die frischen Beeren und den Spinat abspülen und in einen Mixer geben. (Wenn du TK Beeren und Spinat verwendest, diese gefroren in den Mixer tun). Die Pflaumen entsteinen und in kleine Würfel schneiden.

Kakao, Agavensirup, Leinöl und Joghurt zu den Beeren und den Spinat in den Mixer geben.

Alles kurz auf kleiner Stufe und dann auf höchster Stufe cremig pürrieren.

Den Smoothie in zwei Schalen oder Gläser füllen. Die Chiasamen, gerösteten Mandelplättchen und Pflaumen auf dem Smoothie verteilen.

Tipp:

Der Smoothie lässt sich auch gut für den nächsten Tag vorbereiten. Im Kühlschrank hält er sich ohne Probleme mindestens 2 Tage.