

Beeren-Chufas-Smoothie mit Zitronenmelisse

Zutaten für 2 Personen:

Für den Smoothie:

- 300 g gemischte Beeren (TK)
- 1/2 Bio-Zitrone
- 2 EL Chufas (Erdmandelflocken)
- 1 TL Mandelöl
- 2 EL veganes Eiweißpulver
- 1 TL Agavensirup
- 1/2 TL Zimt
- 300 ml Kokosdrink, ungesüßt

Für das Topping:

- 1/2 kleiner Apfel
- 1 EL Mandelplättchen, geröstet
- 2 Stängel Zitronenmelisse
- 1 TL Chiasamen

Zubereitung:

Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Den Apfel waschen und eine Hälfte in kleine Würfel schneiden. Beeren waschen oder TK-Ware einfach so in einen Mixer geben. Die Zitrone waschen, halbieren und auch in den Mixer geben.

Alle anderen Zutaten für den Smoothie ebenfalls in den Mixer verfrachten und erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster glatt pürieren.

Den Smoothie auf zwei Gläser oder Schalen verteilen und mit Chiasamen, Mandeln, Apfel und Zitronenmelisse garnieren.