



Herbstlicher Pflaumen-Smoothie mit Zimt

Zutaten für 2 Personen:

150 g Pflaumen

1/2 Banane

100 g Spinat (TK)

1/2 Bio-Zitrone

2 TL Walnussöl

2 EL Proteinpulver (vegan)

1/2 TL Zimt

2 TL Maca-Pulver (optional)

300 ml Kokosdrink (oder eine andere vegane Milchalternative)

Für das Topping:

1 TL Chiasamen

4 Walnüsse

1 kleiner Apfel

Zubereitung

Die Pflaumen waschen und entsteinen. Die Banane pellen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone gut waschen, halbieren und dann eine Hälfte in grobe Stücke schneiden.

Alle Zutaten für den Smoothie in einen Mixer geben. Erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster glatt pürieren.

Walnüsse hacken, den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden.

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