Blaubeer-Power-Smoothie

Der Muntermacher aus dem Glas!

Keine Lust auf ein großes Frühstück oder wenig Zeit am Morgen? Dann beginne den Tag doch easy und mach Dir einfach einen leckeren Power-Smoothie. Der macht munter und gibt Dir Energie für den Start in den Tag. Und durch die Hanfsamen bekommst Du noch eine Extraportion Proteine. Natürlich kannst Du ihn auch einfach zwischendurch trinken ...

Für ein Glas brauchst Du:

150 ml grünen Tee

50 g Blaubeeren, frisch oder TK

1 Apfel

1 EL Hanfsamen

Minzblätter, frisch

Zubereitung:

Zuerst musst Du den Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Dann tust Du alle Zutaten in einen Standmixer und pürierst sie zu einem cremigen Smoothie. Du kannst auch ein paar Minzblätter zur Dekoration aufheben.

Kein Standmixer da? Kein Problem! Mit einem Stabmixer geht es auch.

Tipp:

Wenn Du magst, kannst Du den Smoothie auch mit einem Schuss Milch verfeinern. Dann sieht er noch cremiger aus!