

Power Smoothie aus dem Deluxe Blender

Zubereitung

Die Zutaten für den Smoothie in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter des Deluxe Blenders geben.

Den Deckel verschließen.

Mit dem Drehknopf das Programm „**SMOOTHIE**“ auswählen und durch Drücken des Knopfes bestätigen.

Nach ca. **1 Minute** ist der Smoothie fertig.

In ein Glas füllen und genießen.



SELBSTÄNDIGE BERATERIN

Eva-Maria Möhrle
selbstständige Beraterin

www.evasgenusswelt.de

info@evasgenusswelt.de

Zutaten

1 kleine Banane
2 TL Chiasamen
130 g Heidelbeeren TK
200 ml Hafermilch ungesüßt
½ TL Chunky Flavour

→ anstatt der Chiasamen kann man auch Flohsamenschale oder Leinsamen nehmen

→ lässt man den Smoothie hinterher noch etwas stehen, können diese Samen noch quellen

→ diese Menge ergibt **1 Smoothie**