Rezept

Detox Bananen-Chia-Smoothie

Ein Rezept von Detox Bananen-Chia-Smoothie, am 27.04.2024

Zutaten

- **1** Banane
- **½** Grapefruit
- **50 g** kernlose helle Weintrauben
- **1 EL** Chia-Samen (Bioladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Banane schälen und grob zerkleinern. Die Trauben waschen. Die Bananenstücke und die Trauben in den Mixer geben.

2. Die Grapefruit mit einem Messer sorgfältig schälen, grob zerkleinern und ebenfalls in den Mixer geben. 200 ml Wasser und die Chiasamen hinzufügen. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.

3. Den Bananen-Chia-Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.