

Rezept

Fitness-Smoothie mit Chia, Hanf und Spinat

Ein Rezept von Fitness-Smoothie mit Chia, Hanf und Spinat, am 23.04.2024

Zutaten

50 g getrocknete Mangostücke	50 g getrocknete Maulbeeren
1 EL Chia-Samen	2 EL ungeschälte Hanfsamen
380 ml Wasser (insgesamt zum Einweichen)	2 kleine Äpfel
1 Banane	½ Zitrone
2 mittelgroße Mangoldblätter	150 g Spinat
ca. 500 ml Wasser (zum Mixen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen (ca. 1,5 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 115 kcal, 2 g F, 3 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Für die Dekoration jeweils 6 getrocknete Mangostücke und Maulbeeren beiseitelegen. Die restlichen Mangostücke und Maulbeeren in jeweils 100 ml Wasser, die Chiasamen in 80 ml Wasser und die Hanfsamen in 100 ml Wasser 2 Std. einweichen.
2. Die Äpfel waschen und vierteln. Dabei jeweils Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Zitrone schälen und mit Äpfeln und Banane in den Mixer geben. Mangostücke, Maulbeeren und Chiasamen jeweils mitsamt dem Einweichwasser dazugeben. Die Hanfsamen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und ebenfalls in den Mixer füllen.
3. Die Mangoldblätter sowie den Spinat waschen und abtropfen lassen, vom Mangold die Stiele entfernen. Mangoldgrün und Spinat in den Mixer geben. 500 ml Wasser hinzufügen.
4. Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist und auch die Schalen der Hanfsamen vollständig zerkleinert sind. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazu- geben und erneut kurz mixen.
5. Smoothie in Gläser füllen und jeweils mit einem Mangostück sowie einer Maulbeere dekorieren. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.