

Rezept

Hanf-Smoothie mit Kokos und Maca

Ein Rezept von Hanf-Smoothie mit Kokos und Maca, am 10.06.2023

Zutaten

2 EL Hanfsamen	200 ml Wasser (zum Einweichen)
3 große getrocknete Feigen	1 Mango
200 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgefroren)	1 EL Kokosmus
1 gehäufte EL Maca-Pulver	ca. 500 ml Wasser (zum Mixen; ersatzweise frisches Kokosnusswasser)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen (ca. 1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 105 kcal, 5 g F, 2 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Hanfsamen in 100 ml Wasser 12 Std. einweichen, am besten über Nacht. Die Feigen in 100 ml Wasser 2 Std. einweichen.

2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Stücken vom Stein schneiden. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen (tiefgefrorene Beeren müssen nicht aufgetaut werden). Einige schöne Heidelbeeren für die Dekoration beiseitelegen, die restlichen Beeren mit den Mangostücken in den Mixer geben.

3. Die Feigen und die Hanfsamen jeweils mitsamt dem Einweichwasser ebenfalls in den Mixer füllen. Das Kokosmus und das Maca-Pulver dazugeben. 500 ml Wasser hinzufügen.

4. Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

5. Den Smoothie in Gläser verteilen, mit den beiseitegelegten Heidelbeeren als Topping servieren und frisch genießen.