

Rezept

# Heidelbeer-Mandel-Smoothie

Ein Rezept von Heidelbeer-Mandel-Smoothie, am 05.12.2023

## Zutaten

<b>50 g</b> Heidelbeeren (ersatzweise TK-Heidelbeeren)	<b>2</b> Bananen
<b>2</b> Orangen	<b>300 ml</b> Mandeldrink
<b>20 g</b> geschrotete Leinsamen	<b>2 EL</b> Agavendicksaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 7 g F, 7 g EW, 56 g KH

## Zubereitung

1. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen (tiefgekühlte Beeren antauen lassen). Die Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Orangen auspressen.

---

2. Heidelbeeren, Bananen, Orangensaft, Mandeldrink, Leinsamen und Agavendicksaft in einen Mixbecher geben. Alles mit dem Pürierstab cremig mixen. Den Smoothie in zwei hohe Gläser füllen und sofort servieren.