

Rezept

Himbeer-Smoothie mit Chiasamen

Ein Rezept von Himbeer-Smoothie mit Chiasamen, am 20.04.2024

Zutaten

2 EL Chia-Samen	5 große getrocknete Feigen
260 ml Wasser (insgesamt zum Einweichen)	200 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
1 Stück Ananas (100 g)	1 - 2 Pfirsiche (200 g)
ca. 300 ml Wasser (zum Mixen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen (ca. 1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 80 kcal, 2 g F, 2 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Chiasamen in 160 ml Wasser 12 Std. einweichen, am besten über Nacht. Die Feigen in 100 ml Wasser 2 Std. einweichen.

2. Frische Himbeeren verlesen und kurz waschen (tiefgefrorene Beeren müssen nicht aufgetaut werden). Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch mitsamt dem Strunk in Stücke schneiden. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Für die Dekoration 6 schöne Himbeeren und 6 Pfirsichspalten beiseitelegen. Die restlichen vorbereiteten Früchte in den Mixer geben.

3. Von den eingeweichten Feigen die Stiele entfernen. Die Feigen und die Chiasamen jeweils mitsamt dem Einweichwasser ebenfalls in den Mixer geben. 300 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 Himbeerkerne vollständig zerkleinert sind. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

5. Smoothie in Gläser füllen und mit den beiseitegelegten Himbeeren und Pfirsichspalten dekorieren. Seine Power frisch und gut gelaunt genießen.