Rezept

Mandel-Brombeer-Smoothie mit Gerstengras

Ein Rezept von Mandel-Brombeer-Smoothie mit Gerstengras, am 25.05.2025

Zutaten

2	Bananen
1 gehäufte TL	Gerstengras-Pulver
250 ml	Mandeldrink
125 g	Brombeeren
½ TL	Zimtpulver
ca. 250 ml	Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Die Brombeeren waschen. Beides in den Mixer füllen.

2. Das Gerstengraspulver und den Zimt hinzufügen. Mandeldrink und Wasser dazugießen und alles fein pürieren.