

Rezept

Safran-Ananas-Smoothie

Ein Rezept von Safran-Ananas-Smoothie, am 25.03.2023

Zutaten

2 Orangen	200 g Ananas
1 kleine Chilischote	4 Safranfäden
1 TL Leinsamen	ca. 500 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen und die Ananas schälen und in Stücke schneiden, den Strunk von der Ananas ebenfalls verwenden. Die Chilischote waschen und nach Belieben entkernen. Alles in den Mixer füllen.

2. Den Safran und die Leinsamen hinzufügen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.