

Rezept

Superfood Spitzkohl-Smoothie mit Chia und Gojibeeren

Ein Rezept von Superfood Spitzkohl-Smoothie mit Chia und Gojibeeren, am 09.10.2024

Zutaten

2 TL Chia-Samen	100 ml Wasser
4 getrocknete Feigen	4 getrocknete Datteln
10 getrocknete Goji-Beeren	100 ml Wasser
½ Spitzkohl (100 g)	½ Eisbergsalat (60 g)
1 TL Moringa-Pulver	1 kleine Prise Muskatnuss
1 Prise Himalaya-Kristallsalz	300 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Chiasamen 4 Std. in 100 ml Wasser einweichen. Von den Feigen den Stielansatz entfernen. Trockenfrüchte und -beeren 2 Std. in 100 ml Wasser einweichen.
2. Spitzkohl und Eisbergsalat im Ganzen waschen und der Länge nach halbieren. Zusammen mit den Chiasamen und Trockenfrüchten samt Einweichwasser in den Mixer füllen.
3. Moringa-Pulver, Muskat und Salz ebenfalls in den Mixer geben.
4. Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
5. Konsistenz und Geschmack prüfen. Eventuell noch etwas Wasser zugeben und erneut kurz mixen. Den Smoothie in Gläser füllen, frisch servieren und gut gelaunt genießen.