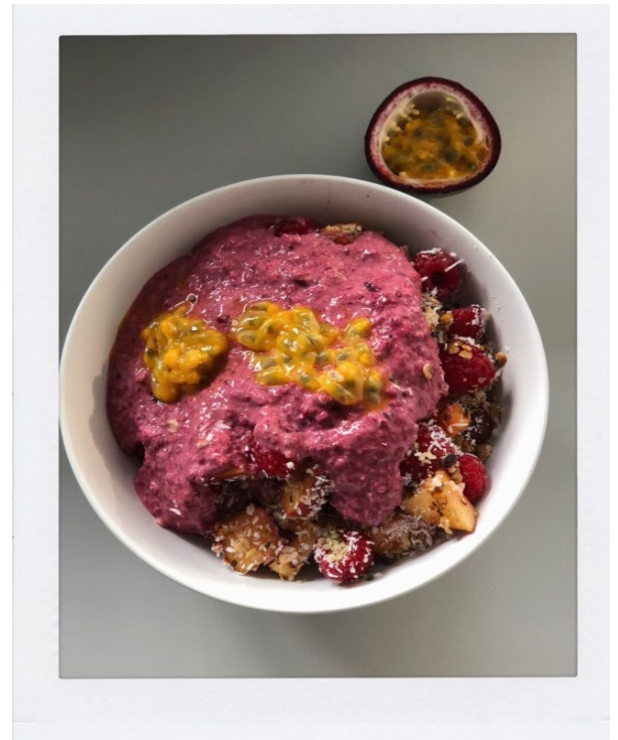


PURE ENERGIE

STRAWBERRY INSTANT SMOOTHIE

Zutaten

- 160g TK-Erdbeeren
- 4 EL Haferflocken
- 1EL Chia-Samen
- Msp. Gemahlene Vanille
- 400ml selbstgemachter Mandeldrink
- 2 TL Kokosraspeln



Zubereitung

Erdbeeren auftauen lassen. Zusammen mit den Haferflocken, Chia-Samen, Vanille und Mandelmilch in den Mixer geben und zu einem Smoothie zubereiten.

Tipp:
Zutaten eignen sich für 2 Gläser- gib nach dem Umfüllen gerne noch 1TL Kokosraspeln und noch etwas frisches Obst deiner Wahl hinzu.