FAUSTFORMEL
System

Detox Smoothie “Blue Popeye”

Für 1 Person
Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 1 Handvoll zarte grüne Blätter, zB Babyspinat, Vogerlsalat/Feldsalat, Blattsalat etc
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 getrocknete Feigen
- 2 EL Chia-Samen
- 1 EL ungeschälte Hanf-Samen
- 1 EL Mandelmus

Anleitung

1. Chia- und Hanfsamen sowie die Feige in reichlich Wasser einweichen. Mindestens 15 min, aber noch besser über Nacht.

2. Babyspinat gut waschen, die groben Stiele entfernen und zusammen mit ein bisschen Wasser im Standmixer fein pürieren.

© 2006-2019 Sasha Walleczek

3. Die eingeweichten Samen mit dem Einweichwasser dazu geben und 2-3 min auf höchster Stufe weitermixen, bis die Mischung sehr, sehr fein püriert ist.

4. Feige, Heidelbeeren und Mandelmus zugeben und noch mal 1-2 Minuten weitermixen. Nach Geschmack Wasser zugegeben, bis die Konsistenz angenehm cremig ist. Fertig!

© 2006-2019 Sasha Walleczek