



Lila-Laune-Smoothie



Portionen: 1-2 Gläser

Zutaten:

- 150 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgefroren
- 1 mittelgroße Banane
- 2 EL Naturjoghurt
- 200 – 250 ml pflanzliche Milch
- 1 Prise Ceylon-Zimt (aus dem Reformhaus oder Bioladen)
- Je nach Geschmack 1-2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

FrISChe Heidelbeeren waschen und verlesen, gefrorene Beeren etwa 20 Minuten antauen lassen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.

Achtung: Nur echten Ceylon-Zimt verwenden!

Wenn auf dem Gewürzdöschen nur Zimt draufsteht, musst du davon ausgehen, dass es sich um Cassia-Zimt handelt.

