Fünf Elemente Smoothie



Zutaten:

H Beeren (Brombeeren, HimbeerenH Johannisbeeren, Erdbeeren, Kiwi)

F Amaranthpopies

F geriebene Limettenschale

E ½ Banane, E ½ Apfel süß

E ½ Mango

E Prise Vanille

E Prise Zimt

M Prise Kurkuma M Hafermilch

W Wasser kalt

Frische Beeren

Vorbereitung:

Obst schälen und würfeln, Amaranthpopies vorbereiten, und die Gewürze bereit legen

Zubereitung:

- 1. Die Beeren in einen Mixer geben, darauf Amaranthpopies, Banane, Apfel, Mango und Gewürze schichten.
- Hafermilch und kaltes Wasser in das Gefäß gießen bis alles bedeckt ist.
- Inhalt nun mixen. Smoothie mit frischen Beeren dekorieren und servieren.

© Dagmar Bindhammer-Meißner www.tcm-5-elemente.de