



Beeren-Minz-Schale

Beeren-Minz-Schale



 Zubereitungszeit: 5 Minuten

 1,5 l / Für 4 Personen


400 g gefrorene Beerenmischung
2 gefrorene Bananen, geschnitten
750 ml gekühltes Kokoswasser
15 g frische Minzblätter
70 g rohe Mandeln oder Cashewnüsse
1 Esslöffel Vanilleproteinpulver (optional)

SERVIERT MIT

Frischen Beeren, Bananenscheiben,
Mandelblättchen und jungen Minzblättern.

Zubereitung

1. Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.


 **GREEN SMOOTHIE / SMOOTHIE** für 30–35 Sekunden oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Verwenden Sie bei Bedarf hin und wieder den Speiseschieber, um die Zutaten näher an die Klingen zu bringen.

2. Smoothie gleichmäßig auf 4 Schalen aufteilen.

Serviervorschlag: Mit Beeren, Bananenscheiben, Mandelblättchen und Minzblättern garnieren.



 Zubereitungszeit: 10 Minuten

 Für 1–2 Personen

150 g gefrorene Beerenmischung
1 gefrorene Banane, geschnitten
350 ml gekühltes Kokoswasser
10 frische Minzblätter
35 g rohe Mandeln oder Cashewnüsse
2 Teelöffel Vanilleproteinpulver (optional)

SERVIERT MIT

Frischen Beeren, Bananenscheiben,
Mandelblättchen und jungen Minzblättern.

Zubereitung

1. Zutaten in den kleineren Trinkbecher geben und Mixerklingenauflauf befestigen.

 **GREEN SMOOTHIE / SMOOTHIE** bis zum Programmende. Bei Bedarf länger mixen.

2. Smoothie in eine Schüssel geben.

Serviervorschlag: Mit Beeren, Bananenscheiben, Mandelblättchen und Minzblättern garnieren.