



Superfood-Shake

Superfood-Shake




 Zubereitungszeit: 10 Minuten

 1,5 l / Für 4 Personen


85 g blanchierte Mandeln
400 g gefrorene Heidelbeeren
1 Esslöffel rohes Maca-Pulver
55 g frisches junges Kokosnuss-Fruchtfleisch,
geschnitten
800 ml gekühltes Kokoswasser

Zubereitung

1. Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.
-  **SMOOTHIE** bis zum Programmende.




 Zubereitungszeit: 10 Minuten

 Für 1 Person

25 g blanchierte Mandeln
200 g gefrorene Heidelbeeren
2 Teelöffel rohes Maca-Pulver
55 g frisches junges Kokosnuss-Fruchtfleisch,
geschnitten
400 ml gekühltes Kokoswasser

Zubereitung

1. Zutaten in den kleineren Trinkbecher geben und Mixerklingen Aufsatz befestigen.
-  **SMOOTHIE** bis zum Programmende.

Tipp: Rohes Maca-Pulver finden Sie in Reformhäusern und Bio-/Naturkostläden.