

# Chantals Frühling-Smoothies

## Schicht-Smoothie:

250 g Himbeeren	2 Bananen	2 EL Sesam
2 Mangos	500 g Naturjoghurt	2 EL Honig
1 Limette		

## Grüne Detox-Smoothie-Bowl:

5 EL Buchweizen	1 Handvoll Feldsalat	1 Banane
100 g Himbeeren	1/2 Ananas	1/2 Avocado
1 kleines Stück Ingwer (5 mm)	1 kleines Stück Kurkuma (5 mm)	2 entsteinte Datteln
2 EL Weizengraspulver	1 EL Leinsamen	2 EL Pistazien
2 EL Kakaonibs	100 ml Wasser	Pistazien

## Schicht-Smoothie:

Die Himbeeren waschen oder auftauen lassen. Bananen schälen und halbieren. Beides zusammen mit 200 g Joghurt, 1 EL Honig und dem Sesam in den Mixer geben und fein pürieren. In vier Gläser gießen, zur Hälfte mit dem Smoothie-Mix befüllen und den Mixbehälter mit Wasser ausspülen.

Mangos schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Zusammen mit 300 g Joghurt und 1 EL Honig in einen Mixer geben. Limettensaft hinzupressen. Bei hoher Geschwindigkeit fein pürieren. Den fertigen Mango-Smoothie langsam auf die Himbeermischung löffeln.

## Grüne Detox-Smoothie-Bowl:

Buchweizen über Nacht einweichen. Am Morgen das Einweichwasser abgießen, durchspülen und abtropfen lassen. Feldsalat waschen, Banane schälen und vierteln. Ananas schälen und würfeln. Avocado entkernen, Ingwer sowie Kurkuma waschen und halbieren, aber nicht schälen. Alles in den Mixer geben.

Mit den Datteln, dem Weizengraspulver, Sesam und Leinsamen und etwa 100 ml Wasser im Mixer fein pürieren. Mix in Schüsseln füllen und mit Toppings garnieren.

NN am 10. Januar 2018