

Leinsamen Brombeer Smoothie



Zutaten

- 2 EL Zwicky Leinsamen
- 500 g Naturjoghurt
- 2 TL Honig
- 250 g Brombeeren
- 2 EL Mandeln

ca. 2–3 Portionen

Zubereitung

1. Beeren gründlich waschen und mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben.
2. Gut pürieren - sollte der Smoothie zu dick sein, kann nach Belieben Milch, Hafermilch oder Mandelmilch dazugegeben werden.
3. In saubere Gläser füllen und genießen.

Tipp: Natürlich kann dieser Brombeeren Smoothie auch mit anderen saisonalen Beeren gemischt werden – im Winter einfach auf gefrorene Beeren zurückgreifen.

Zwicky wünscht en Guete!