

Green-Smoothie mit Chia-Samen



Zutaten

für zwei Portionen

- 1 kleine Banane
- 1 große Birne
- 1 große Hand voll Spinat
- 1 EL Chia-Samen
- 200 ml Wasser
- ca. 10 Eiswürfel

Zubereitung

Als erstes solltet ihr die Chia-Samen einweichen. Messt dafür einen Esslöffel Chia-Samen ab und weicht sie zusammen mit fünf Esslöffeln Wasser ca. 30 Minuten ein. Dann schält und schneidet das Obst. Falls ihr Bio-Birnen gekauft habt: herzlichen Glückwunsch! Das schälen bleibt euch erspart ;) Entfernt das Kerngehäuse der Birne und schneidet alles in Würfel.

Gebt erst die Bananen- und Birnenwürfel in einen leistungsstarken Blender. Fügt dann die gequollenen Chia-Samen hinzu. Wascht nun den Spinat in kaltem Wasser und gebt ihn noch tropfnass in den Blender. Schüttet das Wasser dazu und lasst den Mixer eine Minute laufen. Falls nicht alle Zutaten vermengt werden, öffnet den Mixer und drückt die oberen Zutaten mit einem Löffel nach unten.

Wenn alle Zutaten zerkleinert sind, gebt ihr die Eiswürfel hinzu und mixt noch einmal alles auf höchster Stufe ca. eine Minute weiter.

Wenn euch der Smoothie nicht süß genug ist, könnt ihr gerne ein wenig Agavendicksaft hinzugeben oder von vornherein 100 ml Wasser durch Apfelsaft ersetzen. Ich wollte aber bewusst auf ein paar Kalorien verzichten :)



<http://heissundinnig.com/2015/02/04/green-smoothie-mit-chia-samen/>