



Brombeer-Mango-Smoothie mit Chia-Samen

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 10 Minuten

QUELLZEIT: ca. 12 Stunden

Zutaten

2 EL Chia-Samen
250 ml Milch (1,5% Fett)
1 reife Mango
125 g Brombeeren
4 Blätter Minze
200 ml Wasser

Zubereitung:

1. Chia-Samen über Nacht in 150 ml Milch einweichen.
2. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und grob würfeln. Brombeeren waschen und trocken tupfen. Minze waschen und trocken schütteln.
3. Chia-Samen samt Milch mit Mangowürfeln, Brombeeren, Minze, Wasser und restlicher Milch pürieren. Brombeer-Mango-Smoothie nach Wunsch mit Mangospalten und Minze garniert servieren.

INFO:

Chia-Samen enthalten reichlich Proteine, Ballaststoffe, Kalzium, Antioxidantien und essentielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sollten immer in Verbindung mit reichlich Flüssigkeit aufgenommen werden, da sie stark quellen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 931/221 **EW:** 8,0g **F:** 6,4g **KH:** 27,2g **BE:** 2,5