

mehr Rezepte hier:
www.gartenbau-in-thueringen.de/qr/rezpte



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-in-thueringen.de

mit Heidelbeeren aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + stärken das Immunsystem, beugen Krebs vor, hemmen Entzündungen und lindern Diabetes dank der sekundären Pflanzenstoffe
- + gut für Sehkraft, Knochen und Durchblutung dank Beta-Carotin, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin E

Heidelbeeren – was steckt drin?



Alle-Wetter-Smoothie mit Heidelbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

250g geschälte Bananen, 100g Babyspinat, 200 g TK Heidelbeeren,
2 TL Chia Samen (Samen der Chia Pflanze aus Mexiko),
20g geschälte Ingwerwurzel, 400ml Wasser

Die geschälte Banane in Stücke schneiden, den Spinat waschen und abtropfen lassen, zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis das Ganze eine cremige Konsistenz besitzt.

Ist der Smoothie zu dickflüssig, noch etwas Wasser zugeben und nochmals gut durch mixen. In passende Gläser abfüllen und obenauf einige Heidelbeeren streuen.