

Beeren-Smoothies

ZUTATEN

2 Portion(en)

250 g	Beeren*
100 ml	Mandelmilch*
1 EL	Hanfsamen
1 Spritzer	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Kakaopulver

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Beeren sorgfältig waschen, Stiele und Grün entfernen. Alle Zutaten in den Standmixer geben und auf höchster Stufe mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Smoothie abschmecken und nach Bedarf nachsüßen.

Schritt 2

Für einen flüssigen Smoothie mehr Flüssigkeit verwenden, für einen dickflüssigeren etwas weniger. In Gläser füllen, mit Hanfsamen und Kakaopulver garnieren. Den Smoothie sofort servieren.