

# Beeren-Smoothies

## ZUTATEN

2 Portion(en)

<b>250 g</b>	Beeren*
<b>100 ml</b>	Mandelmilch*
<b>1 EL</b>	Hanfsamen
<b>1 Spritzer</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
<b>1 EL</b>	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.