



MEIN GENUSS



Heidelbeer Smoothie



It's a match!

It's a match! Unser Blütenhonig direkt vom Imker verleiht deinem Smoothie eine einzigartige Süße!



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Den Minze-Himbeere-Tee wie gewohnt zubereiten und abkühlen lassen.
- 2 Früchte klein schneiden und mit dem Tee, sowie, falls gewünscht, mit Milch mixen.
- 3 Die Chiasamen und den Honig darunter mischen. Anschließend kalt stellen und ab und zu umrühren, damit die Chiasamen keine Klümpchen bilden.
- 4 Wenn sich die Chiasamen mit der Flüssigkeit vollgesogen haben, ist der Smoothie verzehrfertig.

Zutaten

400 ml Tee Minze-Himbeere Kräutertee
100 g Heidelbeeren
60 g Chiasamen
2 Bananen
2 Löffel Honig
Nach Belieben: Kuh- oder Hafermilch

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 13.12.2026.