WALA
Arzneimittel

Der Sommerliche – Beeren Smoothie

von Bettina Breiter

Für 2 Personen, Zubereitung: 10 Minuten

Zutaten:
100 g Beeren nach Wahl
Saft einer Orange
1 TL Honig
1 TL Leinsamen
1 Blatt Minze

Zubereitung:

1. Orange entsaften.
2. Beeren, Honig, Leinsamen und Minze in einen hohen Becher geben und pürieren.

Für Smoothie-Bowls oder nach Belieben mit verschiedenen Beeren und Nüssen garnieren.

Zur Person:
Bettina Breiter kocht und isst leidenschaftlich gerne und betreibt seit 3 Jahren erfolgreich ihren Foodblog Steamhaus. Ihre Rezepte sind speziell für Kombi-Steamer und Dampfgarer, können aber auch auf herkömmliche Art gekocht werden. Besuchen Sie ihren Blog: www.steamhaus.ch