

Weißer Energie Smoothie

(1 große Portion)

Dieses Power-Frühstück ist eine Art weißer Smoothie, der schön cremig wird zum Löffeln. Es ist ganz einfach, sehr sättigend und liefert Energie für ganz viel Konzentration, deshalb ideal als Frühstück bzw. Mittagessen oder für unterwegs. Alternativ statt Chia probiere Hanfsamen oder mal ein Ei. Das Obst ist beliebig austauschbar. Wichtig ist nur, dass es süß und saftig ist.

2 EL Chiasamen/geschälte Hanfsamen/ 1 Ei
70 ml Wasser (nur bei Chia)
1/2 Orange/Pfirsich/Beeren
1 EL Zitronensaft, evtl. etwas Schale
3 EL Kokosöl
1/2 Banane, reif
Zimt
Evtl. 1 EL Leinsamen, über Nacht eingeweicht

Zunächst Chia (Hanf oder Ei), Wasser (nur bei Chia), Zitronensaft und das kleingeschnittene Obst in den Mixer geben. Zimt und Kokosöl (fest) dazugeben. Wer einen guten Mixer hat kann noch Leinsamen dazugeben. Diese liefern hochwertige Omega-3-Fettsäuren.

Alles gut vermischen. Nach Bedarf mit Zitronensaft und Zimt abschmecken. Dann mind. 15 Minuten nachquellen lassen (bei Chia) und genießen.

Tipp: Wenn Du es ein paar Stunden in den Kühlschrank stellst, dann wird es durch das Kokosöl fester zum Löffeln.

