

## Beeren-Frühstücks-Smoothie - Euer perfekter Kickstart für den Morgen



Entdeckt unseren Beeren-Frühstücks-Smoothie, der nicht nur lecker, sondern auch voller Nährstoffe steckt. Mit einer Mischung aus frischen Beeren, cremigem griechischen Joghurt und einem Hauch von Chiasamen ist dieser Smoothie der perfekte Kickstart für Euren Morgen. Die natürliche Süße der Banane und die erfrischende Textur machen ihn unwiderstehlich.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

#### Zutaten für Smoothie:

1 Tasse	gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren), frisch oder TK
1	Banane, geschält
1/2 Tasse	griechischer Joghurt oder eine pflanzliche Alternative
1/2 Tasse	Milch oder eine pflanzliche Alternative wie Mandelmilch
1 EL	Chiasamen
1 TL	Honig oder Ahornsirup

Alternativ: Einige Eiswürfel

#### Zubereitung Smoothie:

1. Wascht die Beeren gründlich (falls sie frisch sind) und schält die Banane.
2. Gebt alle Zutaten in den Mixer. Startet mit den Flüssigkeiten (Milch, Joghurt), damit der Mixer leichter arbeiten kann. Fügt dann die Beeren, die Banane und die Chiasamen hinzu. Mixt alles bis der Smoothie glatt und gleichmäßig ist. Sollte der Smoothie noch zu dick sein, könnt Ihr etwas Milch oder Wasser hinzufügen.
3. Probiert den Smoothie und süßt ihn nach Geschmack mit Honig oder Ahornsirup.
4. Wer möchte kann noch ein paar Eiswürfel dazugeben. Richtet den Smoothie in einem großen Glas an und garniert ihn mit ein paar zusätzlichen Beeren und einem Minzblatt.

### Tipps für diesen Smoothie:

- Ihr könnt Eure Lieblingsbeeren, wie z.B. Erdbeeren, Blaubeeren oder Himbeeren verwenden. Diese Beeren sind reich an Antioxidantien, Vitaminen [wie Vitamin C] und Mineralien. Sie helfen nicht nur, das Immunsystem zu stärken, sondern auch den Körper vor freien Radikalen zu schützen.
- Die Banane liefert natürliche Süße und macht den Smoothie cremiger. Bananen sind eine hervorragende Quelle für Kalium und Ballaststoffe, die die Herzgesundheit unterstützen und die Verdauung fördern.
- Der griechische Joghurt ist proteinreich und hat eine cremige Textur, die den Smoothie sättigender macht. Protein ist wichtig für den Aufbau und die Reparatur von Körnergeweben sowie für die Funktion des Immunsystems.
- Milch oder Mandelmilch trägt zum Calciumgehalt bei, der für starke Knochen und Zähne wichtig ist. Mandelmilch ist eine großartige pflanzliche Alternative, die zusätzliches Vitamin E und gesunde Fette liefert.