SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com

Blaubeer-Chia-Nicecream

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

-

3 EL Chia-Samen

250 ml Pflanzendrink nach Wahl

200 g Blaubeeren, gefroren (weitere Beeren nach Geschmack)

3 St. Bananen, gefroren

Etwas Protein-Pulver, optional

-

1. Drei Esslöffel Chia-Samen in 250 ml Pflanzendrink aufquellen lassen und ein paar frische Beeren dazugeben.

2. Drei gefrorene Bananen, 200g gefrorene Blaubeeren und etwas Vanille zu einer Creme pürieren und mit dem Chia-Pflanzendrink vermischen.

3. Creme in ein Glas oder in eine Schüssel füllen. Als Topping Kokosblüten, essbare Blüten und frische Beeren darüber geben.