

HISTAMINARMER
PFIRSICH~MINZE~SMOOTHIE



CREMIGER PFIRSICH-MINZE-SMOOTHIE

ZUBEREITUNG: 15 min

HISTAMINARM



ZUTATEN:

- 3-5 Pfirsiche (je nach Größe, rund 300g)
- einige Minzeblätter
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1-2 EL geschrotete Gold-Leinsamen
- 200g Natur-Kokosjoghurt
- evtl. 1-2 EL flüssiges Süßungsmittel (z. B. Agavensirup)

ZUBEREITUNG:

Obst und Minze waschen, Pfirsiche entkernen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen. Falls er zu dickflüssig ist, etwas Wasser hinzufügen. In einem Glas mit frischer Minze anrichten.

