

# Beerenblätter Smoothie

- Superfood - echt Beeren-stark



## Zutaten

200	g	Himbeeren oder Erdbeeren
200	g	Mango
1	Hand voll	gemischte Beerenblätter (Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren)
1	Prise	Kurkuma
1	Prise	frisch gem. Pfeffer
		Agavendicksaft nach Geschmack
		Wasser oder Mandeldrink nach Bedarf

## Zubereitung

Alle Zutaten und 250 ml Wasser eingießen. Zuerst auf kleiner Stufe, dann auf der höchsten Stufe etwa 2 bis 3 Minuten mixen.

Wasser zum Verdünnen nach eigenem Geschmack und Bedarf einrühren.

Rezeptart: Getränke & Smoothies | Unverträglichkeiten: Glutenfrei, Laktosefrei, Weizenfrei | Saison: Frühling, Sommer | Zubereitung: Vegan