



Smoothie "Sei schlau – starte Blau"

Zutaten

ca. 200 g Blaubeeren
½ -1 Banane
1 große Handvoll Melden
1 - 1 ½ EL Cashew- oder Mandelmus
Wasser nach Belieben

als Topping-Ideen: Mandelsplitter, Haferflocken, Gojibeeren,
Rosinen, Chia, Leinsamen uva.