

Feuriger Red-Power-Smoothie

10—20 Min

Zubereitung

1. Eine rote Paprika in Stücke schneiden und drei Blutorangen auspressen.
2. Heidelbeeren, Himbeeren, Banane, geschnittene Paprika, Saft der Blutorangen, geschrotete Leinsamen, gemahlenen Zimt, Ingwer und Cayennepfeffer in einen Standmixer geben.
3. Bei höchster Stufe fein mixen, kalt servieren und genießen.

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

125 g	Heidelbeeren
125 g	Himbeeren
1 Stk.	Banane
1 Stk.	Rote Paprika
3 Stk.	Blutorangen
1 EL	Geschrotete Leinsamen
1 Prise	Zimt gemahlen
1 Prise	Bio Ingwer gemahlen
1 Prise	Cayennepfeffer gemahlen