



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

