

## Rote Smoothies Rezept - Der Red Rocket Shake

- 4 Erdbeeren
- 6 Himbeeren
- 1 Banane
- Minzblatt (optional)



Und so könnt ihr vorgehen:

1. Darauf achten, dass euer Mixer auch gefrorenes Obst klein bekommt. Alternativ frisches Obst oder das Gefrorene mit lauwarmen Wasser einweichen.
2. Alles mit Wasser bedecken und mixen. Milch ist auch möglich, sollte aber tagsüber eingenommen werden, damit der Körper es gut und zeitig verdauen kann.
3. Anschließend mit Chia-Samen (oder Leinsamen) bestreuen.
4. Zum Abschluss eine halbe Erdbeere auf den Glasrand setzen oder ein Minzenblatt oder eine Himbeere. Euren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Die Mengenangabe ergeben 2x 0,4l Gläser. Je nach dem könnt ihr gerne dosieren. Und das aller Beste ist, dass die Shake sättigen - den Chia Samen und der Banane sei Dank!

Und wer damit noch nicht zufrieden ist, der sollte ein paar TL MCT Öl beimischen. Das ist mein persönlicher Energie-Booster für den Sport.

Meinen Beitrag über "Grüne Smoothies" findet ihr [hier](#).

Ich wünsche viel Spaß beim Schlürfen! Cheers!

Besucht gerne <https://la-vita-e-bella.de>

Ich freue mich auf euch! ☺