

Frühstückssmoothie Nr.1

Zutaten:

500 ml Mandelmilch(kann auch mit Wasser verdünnt werden)

1 Banane

1x 2cm Stück Curcuma Wurzel

eine Prise Pfeffer

2 EL Hanfmehl

2 EL Erdmandelmehl

3 EL Hanföl

1 Hand voll Feldsalat

Alle Zutaten in einem Standmixer pürieren.

Frühstückssmoothie Nr.2

Zutaten:

500 ml nach Bedarf Bio Mandelmilch oder Reismilch

1 Banane

2-3 EL Hanföl oder Leinöl

2 EL Hanfmehl

1x 2cm Stück Curcumawurzel eine Prise Pfeffer schwarz

1 Handvoll Feldsalat

2 Datteln zur Süsse

Alle Zutaten in einem Standmixer pürieren.