

# **ERDBEER – HOLLUNDERBLÜTEN - SMOOTHIE**



## **Zutaten:**

- 250g frische Erdbeeren
- 3-5 Stück Holunderblütendolden
- 1 kleine Handvoll Zitronenmelisseblätter
- 10 Stück Datteln entkernt
- 1 kleines Stück einer Zitrone (Fruchtfleisch und Schale)
- 2 Esslöffel Chia-Samen
- 1-2 Esslöffel Mandelmus
- ½ Teelöffel Vanille
- 400ml Wasser
- Zitronenscheiben zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten in einen Smoothie-Mixer geben und 2-3 Minuten lang fein pürieren.
2. Gut gekühlt und mit Zitronenscheibe garniert servieren.