



Granatapfel-Chia-Shake

⌚ Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 15 minutes

Zutaten für 2 Gläser

- 250 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- 1 Granatapfel
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Agavendicksaft
- 0,5 gestrichener TL Kardamom | vorsichtig dosieren, schmeckt sehr intensiv; Devise: lieber erst weniger nehmen, abschmecken und dann noch etwas Kardamom nachgeben

Tipp: Vom Granatapfel werden ausschließlich die knallroten Kerne verwendet. Die dünnen hellen Fruchthäute sollten hingegen sorgfältig entfernt werden, da sie sehr bitter sind. Die Schale des Granatapfels kann nicht verzehrt oder mitgemixt werden.

Zubereitung (ca. 15 Minuten)

1. Den Granatapfel entzwei schneiden und Kerne herauslösen.
2. 250 ml Pflanzendrink, Granatapfelkerne, Agavendicksaft, Chiasamen und etwas gemahlene Kardamon in einen Hochleistungsmixer geben. Auf höchster Stufe in 1-2 Minuten zu einem schaumig-feinen Shake mixen und auf zwei Gläser aufteilen.

Tipp: Manche Mixer zerkleinern die Kerne nicht so gut. Hierzu gibt es zwei Tipps. Es ist ratsam, die Kerne zuerst zu mixen und dann die restlichen Zutaten hinzuzugeben. Viele Mixer zerkleinern die Kerne dann besser. Sollte Euer Mixer das trotzdem nicht schaffen, könnt Ihr erst die Kerne klein mixen und dann durch ein Haarsieb abgessen, damit Ihr keine Kernreste mehr in Euren Shakes habt. Viele Mixer schaffen das aber alles ganz problemlos - auch mein Billigmixer!