



Erdbeer-Chia Shake

🕒 Preparation time: 5 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 5 minutes

Zutaten für 2 Smoothies

- 4 Erdbeeren und zusätzlich 1-2 Erdbeeren zur Deko
- 250 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- 1 EL Chia-Samen
- 1-2 EL Agavendicksaft | je nachdem wie süß das Endergebnis sein soll
- 0,5 TL gemahlene Vanille
- 5 Blätter frische Minze

Zubereitung (ca. 5 Minuten)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und einen tollen, fruchtig und ganz leicht "minzigen" Shake zaubern. Mit Erdbeeren und frischer Minze dekorieren.

Tipp: Es müssen nicht immer Erdbeeren sein. Der Shake ist natürlich auch grandios mit Himbeeren oder Heidelbeeren. Einfach ausprobieren!