



# Wassernabel-Chia- Smoothie

⌚ Preparation time: 10 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

**Total time: 10 minutes**

---

## Zutaten für 2 Smoothies

- 80 g indischer Wassernabel | im Vietnamesischen "Rau Ma" oder im engl. "Pennywort" genannt (zwei Hände voll)
- 200-220 g Ananas
- Saft von 1 Limette
- 1/2 Banane
- 5 g frischer Ingwer
- 1 Jalapeño | je nach individuellem Schärfe-Empfinden dosieren (kann auch entfallen)
- 1 EL Chiasamen
- 1/2-1 EL Agavendicksaft
- 0,5 Liter sehr kaltes Wasser

---

## Zubereitung (10 Minuten)

1. Indischen Wassernabel waschen.
2. Ananas schälen. Limette auspressen. Ingwer schälen und in kleine Stückchen schneiden. Stiel und Kerne der Jalapeño entfernen.
3. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einem cremig-feinen Smoothie pürieren. Smoothie mit einem Rau Ma-Blatt garnieren und mit Chiasamen bestreut servieren.