

Bananen-Chia-Matcha Smoothie mit Ingwer



Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Glas Milch (alternativ vegane Milch, Soja-Milch, Reis-Milch etc.)
- 1 Teelöffel Matcha
- 2 Teelöffel Chia Samen
- Ingwer (nach Belieben, aber mind. 30 g)

Zubereitung:

Diese ist denkbar einfach. Alle Zutaten in den Standmixer. Den Ingwer mit der Schale vorher in Würfel schneiden und alles im Mixer cremig mixen.