

Blauer Spirulina-Drink



ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer und mixen Sie so lange, bis Sie eine homogene Konsistenz erhalten. Füllen Sie das Getränk in ein hohes Glas, dekorieren Sie es ggf. mit Spirulinapulver oder Blüte

SMC-Tipp

Im Sommer kann das Getränk gekühlt mit Eiswürfeln konsumiert werden, aber auch bei Zimmertemperatur schmeckt es gut. Im Winter kann es leicht erwärmt getrunken werden, achten Sie jedoch darauf, dass Sie es nicht zu hoch erhitzen, um die Inhaltsstoffe nicht zu zerstören.

ZUTATEN

für 1 Getränk von 300 ml

200 ml Kokosnussmilch

1 TL Honig

1 Medjool-Dattel,
entkernt

½ TL Kurkumapulver

5 g Ingwer, frisch und
Geschält

1 TL Zitronensaft

1 TL Spirulina-Pulver,
Blu Majiik

Arbeitszeit:

10 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
