
Erdbeer-Ashwagandha-Smoothie



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und cremig pürieren. Nicht zu kalt trinken.

ZUTATEN

für 1 Person

100 g frische
Erdbeeren

200 ml Hafermilch

2 Blätter frisches Basilikum

$\frac{1}{2}$ Banane

1 EL Erdnussmus oder
Mandelmus

1 Prise Vanille

$\frac{1}{4}$ TL Ashwagandha
(Ginseng indiano)

Arbeitszeit:

5 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
