## Wassermelonen-Ananans-Karotten-Chia Smoothie

Vorbereitung: Chiasamen 2Std. Smoothie 30 Minuten

Schweirigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

Mind.Haltbarkeit: 4 Stunden bei Raumtemperatur

2 Tage im Kühlschrank

## Zutaten:

1/2 Kernarme Wassermelone ca 300g 1/2 Ananas ca 300g 1 Karotte ca 70g

1 Tl Chia Samen

1 El Öl

## **Zubereitung:**

Die Chiasamen in ca 2 dl Wasser oder Kokoswasser einweichen, das macht man am besten schon 2 Stunden vorher.

Schale der Wassermelone abschneiden und in Stücke schneiden.

Anananas grosszügig von der Schale und den Blättern befreien und in Stücke schneiden.

Die Karotte kochen und in Stücke schneiden.

(Falls Euer Mixer die Karotten auch in roher Form pürieren kann würde ich die Karotte nicht kochen.)

Alles zusammen mit den eingeweichten Chiasamen und dem Öl pürieren. Damit die Vitamine in den Karotten gelöst werden können, sollte immer etwas Öl dazu gegeben werden.

Quetschies mit Warmwasser ausspülen, Püree einfüllen, verschliessen und zusammen mit dem Kind geniessen...

Normalerweise püriere ich alles mit meinem Thermomix, damit die Rezepte aber auch allen ohne Thermi gelingen teste ich immer mit dem Pürierstab.

en Guete