

Pitaya-Smoothie mit dōTERRA Grapefruit



<https://www.praeventionspraxis.at/doTERRA>

Das brauchst du dazu:

- 🔥 1/2 Tasse gefrorene Himbeeren (oder andere Früchte)
- 🔥 2 Bananen
- 🔥 2 Teelöffel Pitaya-Pulver
- 🔥 4 Esslöffel Joghurt
- 🔥 2 Tropfen ätherisches Grapefruit Öl

Für den Belag - optional:

- 🔥 Chiasamen nach Geschmack
- 🔥 Kokosflocken nach Geschmack
- 🔥 1/2 frische Mango, gewürfelt
- 🔥 1/2 frische Kiwi, in Scheiben geschnitten
- 🔥 Müsli oder Nüsse

So einfach geht es:

- 🔥 Alle Zutaten in einen Mixer geben und verrühren.
- 🔥 In Schalen gießen und die Mischung gleichmäßig verteilen. Entweder einfach so genießen oder Obst, Müsli, Chiasamen und Kokosflocken hinzufügen – für mehr Nährstoffe und Geschmack.

Viel Spaß beim Nachmachen!