



ZUCKERFREIER HEIDELBEER-KOKOS-EISDRINK

Zutaten

für 3 Gläser
1EL Chiasamen
3 Datteln, entsteint
200g Heidelbeeren, gefroren
150g Kokosmilch
200g Milch (Soja, Mandel, oder Kuhmilch)
10 Eiswürfel



Zubereitung

1. Chiasamen im Mixtopf 30Sek/St10 mahlen
2. Heidelbeeren und Datteln hinzu und 30Sek/St8 zerkleinern -mit dem Spatel nach unten schieben
3. alle restlichen Zutaten hinzu 30Sek/St10 mixen