



## ZUTATEN:

- 3-5 Pfirsiche (je nach Größe, rund 300 g)
- einige Minzeblätter
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1-2 EL geschrotete Gold-Leinsamen
- 200 g Natur-Kokosjoghurt
- evtl. 1-2 EL flüssiges Süßungsmittel (z. B. Agavensirup)



# HISTAMINARMER PFIRSICH-MINZE-SMOOTHIE

Obst und Minze waschen, Pfirsiche entkernen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen. Falls er zu dickflüssig ist, etwas Wasser hinzufügen. In einem Glas mit frischer Minze anrichten.



Wenn Histamin nicht ausreichend  
abgebaut werden kann

