

## Smoothie

Zutaten für ca. 1 Liter:

### **z. B. Blaubeer-Carob**

1	Banane
250 g	Joghurt
300 g	Blaubeeren (frisch oder TK)
2-3 El	Carobpulver (Fruchtmark des Johannisbrotbaumes)
250 ml	heller Fruchtsaft z. B. Orange
evtl. 1 El	Ahornsirup

Smoothie (engl.: *smooth* = fein, gleich- mäßig, cremig) ist eine aus dem US-amerikanischen stammende Bezeichnung für so genannte Ganzfruchtgetränke.

Beim Smoothie wird die ganze Frucht getrunken.

Ideale Ergebnisse werden nur in einem Standmixer erreicht.

### Zubereitung:

Banane in Scheiben schneiden, mit Joghurt, Blaubeeren, Carobpulver und Fruchtsaft in einem Standmixer fein pürieren

Evtl. etwas Wasser und Ahornsirup zugeben.

### **z. B. Grüner Smoothie**

2-3 Handvoll	tiefgrünes Blattgemüse z. B. Babyspinat, Postelein, Feldsalat, Romanasalat o. ä.
250 g	Früchte z. B. Beeren, Äpfel, Birnen, Mango, Ananas.....
500-600 ml	Wasser
evtl. 1-2 El	Ahornsirup oder Honig

### Zubereitung:

Blattgemüse putzen und gründlich waschen.

Früchte entsprechend vorbereiten – waschen, evtl. schälen, entkernen, grob zerkleinern ...

Mixerbehälter – die untere Hälfte wird mit Früchten gefüllt und die obere Hälfte mit Pflanzengrün (Salat oder Spinat).

Abschließend gießt man Wasser auf, bis die Früchte unter Wasser stehen.

Im Standmixer fein pürieren.

Evtl. Ahornsirup oder Honig zugeben.