

Smoothie

Zutaten für ca. 1 Liter:

500 g Früchte z.B. Beeren, Äpfel, Birnen, Mango,
Ananas ... evtl. farblich abgestimmt
200 g Joghurt
wenn gewünscht – 1-2 El Pflanzenpulver
z.B. Matcha, Moringa, Carob ...
200 bis 250 ml Flüssigkeit z.B. Orangensaft ...
evtl. 1 El Agavensirup o.ä.

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:

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

Mit den anderen Zutaten im 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 kaltes Wasser oder heller Saft oder gemischt
evtl. 1-2 El Agavensirup o.ä. 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 Flüssigkeit auf, bis die Früchte „unter Wasser stehen“.

Im Standmixer fein pürieren.

Evtl. Ahornsirup oder Honig zugeben.