

Fruchtiger Smoothie

Für einen leckeren Smoothie können Sie je nach Lust und Laune immer wieder neue Obstsorten auswählen. Um die gewünschte Konsistenz zu erhalten, sollten Sie dabei festere Früchte stets mit wasserhaltigen Obstsorten kombinieren. Den letzten Schliff geben zum Beispiel Kokosmilch oder Zitronensaft.

Geeignete Kombinationen sind zum Beispiel:

- Mango, Maracuja, Orange
- Erdbeeren, Banane, Himbeeren
- Ananas, Kirschen, Kokosmilch
- Apfel, Banane, Johannisbeeren
- Honigmelone, Erdbeeren, Pfirsich
- Bananen und Kiwis mit Orangensaft
- Birnen und Brombeeren mit Zitronensaft

Zubereitung

Vor dem Pürieren die Früchte gründlich waschen und von Stielen, Kernen oder nicht essbarer Schale befreien. Obst in Stücke schneiden und in einem Stand- oder Stabmixer cremig pürieren. Ist der Smoothie zu dickflüssig, können Sie ihn mit etwas Wasser oder Fruchtsaft verdünnen.