

Smoothie

Rezept von Gisela M.

Zutaten:

6-8 (Blut)Orangen

1 Hand TK-Erdbeeren

1 Hand TK-Himbeeren

Ggf. 1 Banane oder 1-2 geschälte Äpfel zugeben (oder anderes Obst, was gerade da ist)

Ggf. ein kleines Stück frischer Ingwer

Zubereitung:

(Blut)Orangen mit Zitronenpresse auspressen und inklusive Fruchtfleisch in Blender geben – oder noch einfacher einfach schälen und ohne auszupressen in Blender geben.

Je 1-2 Hand voll TK-Erdbeeren/TK-Himbeeren zugeben.

Ggf. eine Banane oder 1 oder 2 geschälte Äpfel zugeben oder anderes Obst, was gerade da ist.

Alles im Blender pürieren, fertig.

Kann man natürlich auch mit frischen Erdbeeren/Himbeeren machen.

Grüne Variante:

Eine Hand voll grüne Trauben

1 kleine Banane bzw. eine halbe

Ein großes Stück Ananas

Eine große Hand Spinat

Ein paar Eiswürfel

Mixen, fertig.