

# Smoothiebowl



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Amira Rohnke

## **Zutaten:**

100 Gramm Tiefkühl-Erdbeeren

Eine Banane

Einen Apfel

250 ml Alpro Kokosmilch

50 Gramm Haferflocken (bzw. Hafer im Flocker geflockt)

50 Gramm Naturjoghurt

Honig/Stevia/Zucker nach Bedarf

Toppings nach Belieben, in diesem Fall Chiasamen, Hanfsamen, Kokosraspeln, Banane, Cranberries und Kakaonibs

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten im Blender auf hoher Stufe cremig mixen bis zur gewünschten Konsistenz.

In eine Schüssel füllen und fünf Minuten ziehen lassen. Dann mit den Toppings bestreuen und genießen.

---

# Joghurt-Mousse mit geschmortem Rhabarber und Erdbeereis



Foto Gisela M.

Rezept von Elisabeth Opel, <http://www.elisabeth-opel.de/>  
(Für 4 Personen)

## **Zutaten:**

*Für das Mousse:*

500g Joghurt  
1 Vanilleschote  
150g Puderzucker  
5 Bl. Gelatine  
250g geschlagene Sahne  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone

*Für das Erdbeereis:*

200g TK-Erdbeeren  
2 EL Puderzucker  
200ml Sahne oder Milch

*Für den Rhabarber:*

300g Rhabarber  
200ml Wasser  
100ml Weißwein

150g Zucker  
5 St. TK-Himbeeren  
1 EL Stärke

### **Zubereitung:**

#### *Für das Mousse:*

Joghurt mit Puderzucker und Zitronensaft -und abrieb verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen. Zusammen mit einen Esslöffel der Joghurtmasse erhitzen und die Gelatine darin auflösen. Die Gelatine unter Rühren zum Rest der Masse geben. Die Sahne mit dem Ballonschneebeesen in der Cooking Chef aufschlagen und unter die Masse heben. Das Joghurtmousse in Gläser füllen.

#### *Für das Erdbeereis:*

Für das Eis die TK-Erdbeeren mit den restlichen Zutaten im Multizerkleiner solange mixen, bis ein cremiges Eis entstanden ist. Ca. 15 Min. im Tiefkühler aufbewahren.

#### *Für den Rhabarber:*

Den Rhabarber schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Die Schalen in einen Topf mit Wasser, Weißwein, Zucker, Zimt, der ausgekratzen Vanilleschote und den TK-Himbeeren geben und aufkochen lassen. 20 Minuten ziehen lassen, mit Stärke abbinden und über die Rhabarberstücke passieren (z.B. Passieraufsatz), mit Alufolie abdecken und bei 180°C Umluft ca. 15 Minuten garen. (Rhabarber sollte weich sein)

---

## **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.