

Selbst gemachte Smoothies

Brombeeren-Smoothie

(4 Portionen)

500 g Brombeeren

1 TL Zitronensaft

1 EL Puderzucker

1/2 Pck. Vanillezucker

800 ml kalte Milch

50 g Quark

6 Kugeln Eis (Vanille)

100 ml Sahne

Die Brombeeren verlesen, waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 4 Beeren beiseite legen.

Die restlichen Beeren mit dem Zitronensaft, dem Puderzucker und etwas Vanillezucker pürieren.

Milch, Quark und Eis darunter mixen, so dass eine schaumige Flüssigkeit entsteht. Die Sahne steif schlagen, dabei den übrigen Vanillezucker unterschlagen. Danach in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Den Fruchtdrink in vier Gläser gießen. In jedes Glas Sahnetupfer spritzen und mit den beiseite gelegten Brombeeren garnieren.

Himbeeren-Smoothie

(2 Portionen)

100 g Himbeeren

150 g fettarmer Joghurt

1/2 TL Vanillezucker

Himbeeren waschen und putzen. Die Hälfte der Himbeeren mit dem Joghurt im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren.

Mit Vanillezucker abschmecken und in ein Glas füllen. Die restlichen Himbeeren leicht zerdrücken und unter den Joghurt ziehen.

Blaubeeren-Smoothie

(2 Portionen)

200 g Heidelbeeren

1 Banane

225 g Joghurt

2 TL Vanillezucker

100 ml Wasser

Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben oder mit dem Pürierstab so lange verrühren, bis die Masse cremig ist.

Kalt servieren, ggf. Eiswürfel dazu geben.

Herbstfrüchte-Smoothie

(4 Portionen)

2 Birnen
2 Äpfel
4 Pflaumen
8 Zwetschgen
400 ml Wasser

Die Birnen und Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
Die Pflaumen und Zwetschgen waschen, halbieren und den Stein entfernen.
Alle Früchte in einen Topf geben, mit dem Wasser auffüllen und kochen. Sobald es kocht, den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Alles pürieren, bis die Masse schön cremig ist.
Im Kühlschrank kalt stellen. Den kalten Smoothie auf die Gläser verteilen und mit Früchten garnieren.

Beeren-Smoothie

(4 Portionen)

150 g Himbeeren oder
Erdbeeren
100 g Brombeeren
2 EL Zucker

Die Beeren (bis auf 4 schöne, die später zum Verzieren gebraucht werden) putzen und mit dem Zucker ganz fein pürieren.
Ca. 2 EL von dem Püree zur Seite stellen.

400 ml Milch
2-3 Kugeln Speiseeis
(z.B. Joghurt, Vanille, Brombeer)
evtl. Puderzucker

Restliches Fruchtpüree mit dem Eis und der Milch mixen. In gekühlte Gläser einfüllen. Mit dem beiseite gestellten reinen Fruchtpüree und jeweils 1 Beere verzieren.
Evtl. mit Puderzucker bestäubt servieren.

Gurken-Basilikum-Smoothie

(4 Portionen)

1 große Salatgurke

1 Knoblauchzehe
einige Basilikumblätter
500 g Dickmilch

12 EL zerstoßenes Eis
Salz und Pfeffer
Zucker

Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
Den Knoblauch abziehen und zerdrücken.
Gurke und Knoblauch mit Basilikum und Dickmilch in einem Mixer pürieren.

Das Eis untermischen.
Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Den Smoothie circa 1 Stunde kalt stellen und anschließend in 4 Gläser füllen. Mit gerollter Gurkenschale und Basilikum servieren.

Apfel-Radieschen-Smoothie

(1-2 Portionen)

1 Apfel	Den Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Radieschen und den Sellerie putzen und in Stücke schneiden.
200 g Radieschen	
50 g Bleichsellerie	
2 Stiele Pfefferminze	Alles Obst und Gemüse mit der Pfefferminze pürieren. Gekühlt servieren

Gurken-Smoothie mit Apfel und Holunderblütensirup

(2 Portionen)

1 Salatgurke	Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
1 großer Apfel	Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Gurke und den Apfel pürieren.
250 ml Wasser	Die Flüssigkeiten zufügen, je nach gewünschter Süße, und nochmals mixen.
100 ml Holunderblütensirup	

Smoothie mit Tomaten

(2 Portionen)

4 Tomaten	Die Tomaten enthäuten.
100 ml Tomatensaft	Alle Zutaten in den Mixer geben und gut miteinander durchmischen.
1 Spritzer Tabasco	Gekühlt genießen.
½ TL Öl	