

NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS - REZEPT

SMOOTHIE REZEPTE

(ca. 10 Portionen)

GRÜNER SMOOTHIE

2 - 3	reife Bananen (sie können ruhig schön dunkel sein)
400 – 500 g	übriggebliebenes Obst (Äpfel, Orange, Kiwi, Pfirsich, Melone...)
100 – 200 g	Feldsalat oder Spinat
1	Salatgurke
1 Spritzer	Zitronensaft

ROTER SMOOTHIE

ca. 400 – 500 g	übriggebliebenes Obst (Äpfel, Birne, Pfirsich, Beerenobst, ...)
50 – 100 g	Karotte
50 – 100 g	Rote Bete
1 Spritzer	Zitronensaft
optional 1 - 2	Datteln, entsteint
1 TL	Öl (Raps oder Leinöl)

So wird's gemacht:

Für jedes Rezept: Alle Zutaten waschen, von Kernen und harten Schalen befreien und anschließend grob zerkleinern. In einem Hochleistungsmixer oder mit Hilfe eines starken Pürierstabs fein pürieren. Mit Zitrone abschmecken. Gegebenenfalls etwas Banane hinzugeben, wenn der Smoothie zu würzig schmeckt.

Tipps:

- Lieber ohne Strohalm anbieten. Ein Smoothie ist eine Zwischenmahlzeit und kein Durstlöscher, daher schön langsam genießen.
- Ein Smoothie ist eine prima Resteverwertung. Man kann dafür jedes Obst und Gemüse verwenden und zu jeder Jahreszeit neue Varianten erfinden.
- Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist, einfach einen Schuss kaltes Leitungswasser hinzugeben.
- Smoothie gekühlt servieren!
- Geschmacksvariation: Etwas Ingwer verwenden. Er verleiht dem Smoothie eine raffinierte Note.