

FRUCHTIGE JUBILÄUMS-SMOOTHIES



ergibt jeweils 550 – 700 ml

ZEIT

5-10 Minuten

ZUBEREITUNG

GELBER JUBILÄUMS-SMOOTHIE

1. Früchte, Saft, Paranüsse, Ingwer, Rote Banane Pulver und Brecht Delifrut in einen Mixer geben und sehr fein mixen. Über Eiswürfeln servieren.

TIPP:

Wenn Sie einen Stabmixer benutzen möchten, können die Nüsse auch sehr gut vorab einige Stunden in der doppelten Menge Wasser eingeweicht werden, um leichter püriert zu werden.

ROTER JUBILÄUMS-SMOOTHIE

1. Alle Zutaten sehr schaumig pürieren, z.B. im Thermomix und auf Eiswürfeln servieren.

Tipp:

Vermischen Sie auf einem Unterteller etwas Himbeer- und Brombeerpulver mit Rohrohrzucker. Tauchen Sie den Glasrand zuerst in etwas frisch gepressten Zitronensaft und anschließend in das Zuckergemisch. So entsteht ein schöner farbiger Zuckerrand.

ZUTATEN

	Gelber Jubiläums-Smoothie
120 g	Birne
1 (160 g)	grüner Apfel
300 ml	Orangensaft
20 g	Paranüsse
2 TL	Rote Banane Pulver
6 g	frischer Ingwer
½ TL	Brecht Delifrut
	Roter Jubiläums-Smoothie
250 g	Netz –oder Galiamelone (ohne Schale)
½ (200 g)	Mango
320 ml	Ananassaft
100 ml	Traubensaft
4 TL	frisch gepresster Zitronensaft
15 g	Himbeerpulver
10 g	Brombeerpulver
10 g	Mandeln (ganze, natur)
½ - ¾ TL	Brecht Delifrut
	Garnitur:
	Spieß mit Himbeere, Melone, Trauben