

ANANAS-HIMBEER-SMOOTHIE

Mini-Rohkost-Mahlzeit



FÜR 2 GROSSE GLÄSER Á 300 ML

ZEIT

ZUBEREITUNG

Ananas in grobe Würfel schneiden.
Himbeeren waschen und abtropfen lassen.
Alle Zutaten in einen Mixer geben, sehr cremig rühren. Möglichst sofort servieren, gerinnt schnell! Mit Ananaswürfeln und ein paar Himbeeren garnieren.

ZUTATEN

- 280 g Ananas, frisch, reif, ohne Schale
- 200 ml Orangensaft aus dem Kühlschrank
- 100 g Himbeeren, frisch oder gefroren
- 2 TL Mandelmus (20 g)
- 1 geh. TL Honig (20 g)
- 1/3 TL Brecht Kardamom, gemahlen
- 2 Msp. Brecht Bourbon-Vanille, gemahlen

TIPP

Als Cocktail über Eiswürfel sehr lecker.