





Ki-Ba

- 200 g gefrorene entsteinte Süßkirschen
- 2 EL Agavensirup
- 2 reife Bananen
- 200 ml Milch
- 2 EL Crème fraîche
- 3 EL Vanilleeis
- Mark aus 1 Vanilleschote

außerdem: Strohhalme

Die Kirschen antauen lassen und im Mixer mit dem Agavensirup glatt pürieren. Die geschälte Banane mit der Milch, der Crème fraîche, dem Eis und dem Vanillemark schaumig mixen. Kirschpüree und Bananenmilch abwechselnd ins Glas geben. Servieren und genießen!

Für süße Smoothies kann man eigentlich alle heimischen wie exotischen Früchtearten verwenden. Verschiedene Süßungsmittel wie Agavensirup, Birnendicksaft (beides aus dem Bioladen) oder Honig runden den Geschmack ab, Limetten oder Zitronen verleihen sehr süßen und milden Früchten eine frische Note.

Erdbeer-Kokos-Drink

400 g gekühlte Erdbeeren

1 EL Puderzucker

100 ml gekühlte Kokoscreme

100 ml Ananassaft

außerdem: 2 EL Kokosraspeln, 2 Erdbeeren

Die Erdbeeren waschen, trocknen, dann Blätter und Stiele entfernen und die Früchte klein geschnitten in den Mixer geben. Den Puderzucker darübersieben und die Erdbeeren glatt pürieren. Die Kokoscreme und den Ananassaft dazugeben und alles zu einer glänzenden Masse verarbeiten. Den Smoothie auf die Gläser verteilen, mit den Kokosraspeln bestreuen, mit einer Erdbeere dekorieren. Servieren und genießen!

Selbst gezogene Walderdbeeren eignen sich natürlich besonders gut für die Dekoration.

Frühstücks- Drink

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 100 g Mango
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Maracujasaft
- 4 EL gestoßenes Eis
- 200 g Birnenjoghurt

außerdem: 2 TL feines Müsli, Löffel, Strohhalme

Den Apfel schälen, entkernen und in den Mixer geben. Die Banane, die Mango, den Limetten- und Maracujasaft und das Eis nacheinander dazugeben und glatt pürieren. Den Smoothie mit dem Joghurt in die Gläser geben und das Müsli darüberstreuen. Servieren und genießen!

Beeren- Cocktail

- 250 g Erdbeeren
- 1 EL brauner Zucker
- 8 EL gestoßenes Eis
- 10 Brombeeren
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL gestoßenes Eis
- 200 g Galia-Melone
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL gestoßenes Eis

außerdem: 2 Erdbeeren, Strohhalme

Die Erdbeeren waschen, entstielen und mit dem Zucker im Mixer pürieren, bis dieser sich aufgelöst hat. Das Eis hinzugeben und kräftig durchmischen. Die Brombeeren und die Melone jeweils genauso mit Zucker und Eis zubereiten. Alle Fruchtsäfte in die gekühlten Gläser geben und mit den Erdbeeren dekorieren. Servieren und genießen!

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und ändern Sie die Rezepte ruhig einmal etwas ab.



