

# Smoothies in 4 leckeren Varianten



## Zutaten

### Für den Smoothie: (Waldfrucht)

150 g	Früchte (Waldfrüchte), z. B. Erdbeeren, rote oder schwarze Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren
n. B.	Agavendicksaft
½	Zitrone, gepresst
n. B.	Haferflocken
150 ml	Traubensaft

### Für den Smoothie: (Kiwi)

100 g	Weintrauben, grün, kernlos
1	Banane
1	Kiwi
100 ml	Traubensaft

### Für den Smoothie: (Mango)

1	Mango
1	Banane
50 g	Naturjoghurt, Soja- oder Vollmilch
½	Zitrone, gepresst
200 ml	Ananassaft

### Für den Smoothie: (Erdbeer-Kokos)

200 g	Erdbeeren
80 ml	Kokosmilch
1	Banane
1 TL	Vanillepaste
250 ml	Ananassaft

## **Zubereitung**

Die Früchte werden jeweils in einen Mixer gegeben und fein püriert. Falls kein Mixer vorhanden ist, funktioniert das Ganze auch prima mit einem Pürierstab.

Tipp: Am besten schmecken die Smoothies, wenn sie schön kalt sind. Dazu am besten gekühlte Säfte und Früchte verwenden, oder auch gefrorene Früchte, wie z. B. gefrorene Waldfrüchte.

Gefunden auf: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3195651475664502/Smoothies-in-4-leckeren-Varianten.html>