

Smoothie Variationen

2 Portionen



gelingt leicht

bis zu 10 Min.

**Zutaten:****Gelber Shot:**

30 g Ingwer
150 g Ananas
2 EL Zitronensaft
1 Prise Kurkuma

Oranger Starter:

2 Orange
1 Banane
300 g Joghurt nature
1 EL Haferflöckli

Roter Frischekick:

½ Bund Minze
300 g Erdbeeren
1 Limette
100 g Joghurt nature
1 EL Rohrzucker

Blauer Traum:

2 Datteln
200 g Blaubeeren
2 TL Dr. Oetker Bourbon Vanille
Paste
2 dl Kokoswasser (200 ml)

Grüne Vitaminbombe:

1 Birne
1 Kiwi
50 g Jungspinat
2 dl Wasser (200 ml)

1 Gelber Shot:

Ingwer und Ananas schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit Zitronensaft und Kurkuma fein pürieren. Bei Bedarf absieben und in Shot-Gläsern servieren.

2 Oranger Starter:

Orangen und Banane schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit Joghurt und Haferflöckli fein pürieren.

3 Roter Frischekick:

Minze und Erdbeeren waschen und rüsten. Erdbeeren in Stücke schneiden, den Saft der Limette auspressen und alles zusammen fein pürieren.

4 Blauer Traum:

Datteln entsteinen und in Streifen schneiden. Blaubeeren waschen und zusammen mit allen Zutaten fein pürieren.

5 Grüne Vitaminbombe:

Birne waschen, rüsten und würfeln. Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Spinat waschen und gut abtropfen. Alle Zutaten zusammen fein pürieren.



Dr. Oetker AG/SA

Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Oranger Starter: Bei Bedarf 2 TL Dr. Oetker Bourbon Vanille Paste begeben.
- Roter Frischekick: Statt Erdbeeren können auch frische oder tiefgefrorene Himbeeren verwendet werden.



© Dr. Oetker AG, Postfach, 4653 Obergösgen · www.oetker.ch E-Mail: service@oetker.ch · Tel. 062 285 53 53