

# GRÜNER SMOOTHIE MIT BIRNE UND APRIKOSE

## GRÜNER SMOOTHIE MIT BIRNE UND APRIKOSE

Das neue Jahr hat begonnen und auch wenn man sich keine konkreten guten Vorsätze gemacht hat, hat man im Hinterkopf doch immer Gedanken wie gesünder und bewusster Essen und Trinken. Frisches Obst ist bei uns so eine Sache – wir essen es beide gerne wenn es in mundgerechten Stücken vor uns auf dem Teller liegt, aber so gerne ich in der Küche auch schnippel und werkel, so ungern schneide ich Obst auf. Ein plausible Erklärung gibt es dafür wohl nicht, es ist einfach so. Mit diesem Problem bin ich auch nicht alleine, immer wieder höre ich von anderen, dass sie sich einfach nicht für ein paar Stücken Obst begeistern können. Eine Lösung die den meisten schmeckt sind Smoothies. Ja, da wird das Obst auch klein geschnitten, aber dann ist es ja Teil eines Rezeptes und macht somit Sinn. Ist das Obst dann erst mal gemixt, dann schmeckt es auch dem größten Obstmuffel und das Schöne an Smoothies ist wirklich, dass sie so schnell gemacht sind. Unsere tägliche Portion Obst hätten wir dann also, aber was ist mit dem Gemüse? Ich koche täglich und überwiegend mit frischen Zutaten, aber reicht das aus? Wäre ein bisschen Rohkost nicht auch ganz gut? Ein Blättchen hier, ein Kräutlein da – schaden würde es ganz sicher nicht. An diesem Punkt kommen die grünen Smoothies ins Spiel. Wie sieht das bei euch aus? Seid ihr schon Profis auf diesem Gebiet, oder steht das bei euch auch auf der ellenlangen „to-cook“ Liste, irgendwo weit unten – eins von den Rezepten die man immer wieder mit schlechtem Gewissen anschaut und dann doch etwas anderes ausprobiert? Schickt den inneren Schweinehund in die Ecke und probiert es aus. Ich habe am Wochenende zum Sonntagsfrühstück meinen ersten grünen Smoothie gemixt und war wirklich begeistert. Da es mein erstes Experiment mit Grünzeug im Smoothie war habe ich vorher nach möglichen Kombinationen und Tipps und Tricks gesucht. Eine sehr schöne Übersicht für verschiedene Kombinationen und die Zubereitung habe ich auf [gruene-smoothies.com](http://gruene-smoothies.com) gefunden. Das war besonders hilfreich um ein Gespür für die Mengenverhältnisse zu bekommen. Schließlich soll der Smoothie schön grün werden und gleichzeitig aber noch fruchtig frisch schmecken und eben nicht nach gemixtem Salat. Vorher hatte ich überlegt meinen Smoothie mit Honig zu süßen, aber die Idee mit getrockneten Früchten, wie zum Beispiel Datteln, hat mir so gut gefallen, dass ich in meiner Variante getrocknete Aprikosen ausprobiert habe. Das hat übrigens wunderbar funktioniert. Kombiniert mit Bio Feldsalat und einer frischen Birne stand dann schon mal die Grundidee für diesen leckeren, grünen Drink.



Am besten hat mir aber die Kombination mit dem Basilikum gefallen. Ich denke dieser Birne und Basilikum Mix hat definitiv noch Potential für weitere spannende Rezepte... aber zurück zum Smoothie. Wir haben jetzt die Süße der Aprikosen, unsere Portion Feldsalat, unsere Portion Obst durch die Birne und ein tolles Aromenspiel durch das Basilikum – das ist zwar gut, aber noch ziemlich trocken. Ein wenig kann man das durch Wasser ausgleichen, aber auch nicht alles. Leider bin ich noch nicht stolzer Besitzer eines Entsafters, deshalb habe ich hier keinen Birnensaft

verwendet. Wobei man den bei gründlicherer Planung auch hätte kaufen können – ich habe hier den Saft aus drei Saftorangen ergänzt. Das hat ganz wunderbar funktioniert und auch sehr gut geschmeckt.



#### Zutaten für 2 Personen:

50g sehr frischen Bio Feldsalat

1 große, reife Birne

5 getrocknete Aprikosen ohne Stein

1/2 Bund / Töpfchen Basilikum

125ml kaltes Wasser

2 reife Saftorangen

1 Hand voll crushed ice, oder 3-4 Eiswürfel (optional)

#### Zubereitung:

Den Salat sehr gründlich waschen und bei Bedarf einzelne welke Blättchen entfernen. Die Birne waschen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die restliche Birne in kleine Würfel schneiden. Es reicht, wenn die Würfel in etwa 1cm groß sind, sie kommen ja noch in den Mixer. Ein halbes Bund frisches Basilikum klein zupfen und dazu geben. Die getrockneten Aprikosen ebenfalls klein würfeln. Das kalte Wasser zufügen und alles im Mixer so lange mixen, bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Jetzt den Saft aus den Orangen direkt in den Mixer pressen. Das sollte in etwa 150ml ergeben. Das crushed ice oder die Eiswürfel zufügen und ein letztes Mal mixen. Die Konsistenz sollte jetzt, typisch für einen Smoothie, eher an ein dünnes Mus als an Saft erinnern. Mit einem Löffel abschmecken und bei Bedarf noch etwas Saft oder eine weitere Aprikose dazu geben.



Den grünen Smoothie auf kleine Gläser verteilen und kühl servieren. So schmeckt er am besten. Ob man jetzt einen Strohhalm dazu ins Glas stellt oder nicht ist natürlich jedem selbst überlassen. Ich mache das bei Frucht-Smoothies eigentlich ganz gerne, hier in den kleinen Gläsern habe ich aber darauf verzichtet. Wichtig ist nur, dass ihr einen dicken Strohhalm nehmt und keinen „normalen“, das trinkt sich besser.

Ein leckerer Drink der in nur 5 Minuten fertig ist.

Viel Spaß beim experimentieren!



Zwei Dinge die mich besonders gefreut haben waren die Aussage von Bessere Hälfte: „Das schmeckt lecker - hätte ich nicht erwartet“ und, dass ich den Smoothie auch super einfach mit meinem Braun Multiquick Universal-Zerkleinerer Aufsatz für den Stabmixer zubereiten konnte ohne das Stücken im Smoothie geblieben sind.