

HEIDELBEER-AVOCADO SMOOTHIE MIT BANANE UND MANDARINENSAFT

HEIDELBEER-AVOCADO SMOOTHIE MIT BANANE UND MANDARINENSAFT

Ich kaufe ja regelmäßig viel frisches Obst ein und ab und an kommt es dann auch vor, dass wir es nicht schaffen alles davon zeitnah zu essen. Ich hatte zum Beispiel für den winterlichen Mandarinen-Gin Tonic zwei Kisten Mandarinen gekauft und am Ende nur die Hälfte gebraucht. Ein paar habe ich dann für die Pause mit ins Büro genommen, aber vier Mandarinen wollten irgendwann wirklich gegessen werden. Die Bananen für den kleinen Mann waren auch schon sehr reif und das Ganze hat dann förmlich nach einem Smoothie geschrien. Also habe ich kurzerhand noch eine Avocado mit in den Mixer geworfen und eine Packung Tiefkühl-Heidelbeeren und schon stand dieser leckere Heidelbeer-Avocado Smoothie mit Banane und Mandarinen saft auf dem Tisch!



ZUTATEN FÜR 2-3 GLÄSER:

1 Banane

1 Avocado

300g Tiefkühlheidelbeeren

4 Mandarinen

bei Bedarf etwas Mineralwasser

ZUBEREITUNG:

Die Banane schälen, die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Beides zusammen mit den Heidelbeeren und dem frisch gepressten Mandarinsaft in den Standmixer* geben und fein pürieren.

Bei Bedarf etwas Mineralwasser dazu geben um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Den Heidelbeer-Avocado Smoothie mit Banane und Mandarinsaft auf passende Gläser verteilen, einen dicken Strohhalm hinein stecken und den Smoothie sofort trinken.



Schnell und unkompliziert!



© katha-kocht!