

PAPAYA SMOOTHIE

PAPAYA SMOOTHIE

Meinen Papaya Punsch zum 4. Bloggeburtstag habe ich euch ja schon gezeigt. Da war natürlich noch ein großes Stück Papaya übrig. Daraus kann man dann entweder einen asiatisch-kreolisch angehauchten Salat machen, wie diesen Papaya-Koriander Salat mit der gebratenen Jakobsmuschel, oder einen leckeren Smoothie mit Papaya und Orangensaft. Das erinnert dann sofort ein bisschen an unsere Flitterwochen auf den Seychellen und sorgt für Fernweh. Der Smoothie bringt aber auch eine ordentliche Prise Urlaubsfeeling ins Glas und ist eine leckere und schnelle Erfrischung an warmen Tagen!



Zutaten für 3 Gläser:

1/2 Papaya - ca. 1,2kg

4 Orangen (ca. 400ml Orangensaft)

3-4 getrocknete Aprikosen oder Datteln
alternativ etwas Honig

6 Eiswürfel

Zubereitung:

Die Papaya im Kühlschrank ordentlich durchkühlen. Schnell von den Kernen befreien, schälen, in grobe Stücke würfeln und in den Aufsatz vom Standmixer geben. Den Saft aus den Orangen pressen und dazu gießen. Die getrockneten Aprikosen klein hacken und ebenfalls in den Mixer geben. Ein paar Eiswürfel zufügen und alles mixen bis ein kalter, glatter Smoothie ohne Stücken entstanden ist.



Den Papaya Smoothie auf die Gläser verteilen. Bei großer Hitze noch 1-2 Eiswürfel extra mit ins Glas geben. Eisgekühlt schmeckt so ein Smoothie einfach am besten.



Mit dicken Strohhalmen servieren. Den restlichen Smoothie bis zum Verbrauch im Kühlschrank aufbewahren, so bleibt er schön frisch und kalt.

Urlaub im Glas!

