

CHIA-ROTE-BETE-MELONEN SMOOTHIE UND DAS OTTO SHOPPING FESTIVAL – WERBUNG

CHIA-ROTE-BETE-MELONEN SMOOTHIE UND DAS OTTO SHOPPING FESTIVAL – WERBUNG

Wie sieht es bei euch im Kühlschrank aus? Habt ihr ein ausgeklügeltes System das ihr diszipliniert beibehaltet und von dem ihr nie abweicht? Oder seid ihr eher ein bisschen chaotisch-praktisch veranlagt und eure Einkäufe landen da wo gerade Platz ist? Ich bin wohl irgendwo dazwischen zu finden. Nachdem unser Kühlschrank im Sommer ja den Geist aufgegeben hatte herrscht im Tiefkühlfach tatsächlich größte Disziplin – alles ist gut sortiert, eingefrorenes Fleisch wird zeitnah verbraucht und auch das Brotfach wird nicht mehr hoffnungslos überfüllt. Ich würde sagen ich mache Fortschritte... Im Kühlschrankbereich ist noch Spielraum für Verbesserungen. Alle paar Tage durchforste ich die Fächer und Schubladen und versuche das System aufrecht zu erhalten. Es nervt mich nämlich total, wenn mir irgendwo das Haltbarkeitsdatum abläuft nur weil ich Sachen aus den Augen verloren habe – da zauber ich lieber spontan ein unkompliziertes Abendessen mit dem was der Kühlschrank gerade hergibt. Aber da man solche ungeliebten Fleißarbeiten ja auch nicht endlos vor sich herschieben sollte habe ich diesmal einfach einen Frühstückssmoothie gezaubert. Gut, bei ein paar Stücken gebackener roter Bete denkt man vielleicht nicht als erstes an einen Smoothie, aber vertraut mir: das passt! Nämlich dann, wenn ihr sie mit Wassermelone und Birne kombiniert. Dazu noch ein paar Chia Samen und schon steht ein super schneller Chia-Rote-Bete-Melonen Smoothie auf dem Tisch.



Gut für euch, so bleibt nämlich mehr Zeit um den Kühlschrank wieder ordentlich aufzuräumen... und vielleicht räumt ihr euren Kühlschrank nach dem nächsten Wochenendeinkauf ja mit so abgedrehten Trickshots ein wie diese zwei Jungs ihren Hanseatic Kühlschrank zum OTTO Shopping Festival**.

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER:

500g Wassermelone

2 Birnen

2 Knollen rote Bete, gebacken und geschält

kaltes Mineralwasser

2 TL Chia Samen

ZUBEREITUNG:

Die Melone aufschneiden und aus der Schale lösen. Die Melone unbedingt zuerst in den Mixer geben. Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnen zusammen mit der roten Bete in den Mixer geben. Alles mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Dabei Schluck für Schluck das Mineralwasser dazu geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



In jedes Glas 1 TL Chia Samen geben...



... und die Gläser mit dem Smoothie auffüllen. Gut umrühren und die Chia Samen 2-3 Minuten quellen lassen.

Mit großen Strohhalmen trinkt sich der Chia-Rote-Bete-Melonen Smoothie am Besten.



Habt einen schönen Tag!



***Dieser Beitrag ist in freundlicher Zusammenarbeit mit OTTO entstanden. Meine Meinung zum Thema „Ordnung im Kühlschrank“ und das Rezept sind davon nicht beeinflusst.*