

KÜRBIS PFIRSICH SMOOTHIE

Dieser Beitrag enthält Werbung

KÜRBIS PFIRSICH SMOOTHIE – KOOPERATION

Ein Kürbis ist vielleicht nicht das erste woran man beim Smoothie mixen denkt, aber er ist perfekt dafür geeignet. Durch seine leichte Süße kann man ihn wunderbar mit Mangos, Aprikosen, Pfirsichen und Orangen kombinieren. In diesem Fall ist es der Pfirsich geworden – und der Saft aus drei frischen Orangen. Lecker, frisch und fruchtig – und mit vielen Vitaminen genau das Richtige für kalte, graue Herbsttage!

Das Kürbismus habe ich schon zwei Tage vorher gebacken, das hält sich im Kühlschrank aber auch einige Tage. Wobei ich es nach zwei Tagen dann nur noch in gekochten oder gebackenen Speisen verwende oder vorher kurz nochmal aufkoche. Aber schwangerschaftbedingt muss ich derzeit auch besonders darauf achten, dass alle Lebensmittel die ich vorher nicht extra erhitze auch wirklich frisch oder gut gelagert waren. Zur richtigen Lagerung gibt es natürlich einiges zu beachten und ich freue mich immer wieder über neue und nützliche Tipps. Die gibt es jetzt übrigens auch auf dem YouTube Channel von Grundig** wo Bloggerin Rike in 10 Videos ihre Tipps und Tricks mit uns teilt. Wenn ihr Lust und Zeit habt könnt ihr ja mal rüber klicken:

Und für alle vitaminhungrigen Kürbisfans unter euch gibt es jetzt das Rezept für den leckeren Smoothie – viel Spaß beim Mixen!



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER KÜRBIS PFIRSICH SMOOTHIE:

400g Kürbismus

3 Pfirsiche

3 Saftorangen / 300ml Orangensaft

6-7 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Das kalte Kürbismus vom gebackenen Muskat Kürbis, die geviertelten und entsteinten Pfirsiche, den frisch gepressten Orangensaft und die Eiswürfel gemeinsam in den Standmixer geben.

Mixen bis keine Stücken mehr zu sehen sind.



Den Smoothie auf zwei passende Gläser aufteilen und mit Strohhalmen servieren.

Lecker und fruchtig!



*** Dieser Artikel ist in freundlicher Kooperation mit Grundig entstanden - meine Meinung zum Thema „Lagerung und Haltbarkeit“ und das Rezept sind davon unbeeinflusst.*