

Winter-Smoothie



Zutaten für 4 Portionen



4 reife, süße Birnen



3 reife Bananen



2 Saftorangen



1 Zitrone



250 ml stilles Wasser



1 Msp. Zimt



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 10 min

- ☐ Küchenmesser
- ☐ Schneidebrett
- ☐ Zitronenpresse

- ☐ Küchenmixer
- ☐ hohes Gefäß

* Variation

Wähle Obst der Saison oder
verarbeitete Obstreste.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Zubereitung für 4 Portionen

- 1** Birnen waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.
- 2** Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
- 3** Zitrone und Orangen auspressen und alles in ein hohes Gefäß oder den Standmixer geben.
- 4** Alles mit dem Pürierstab oder dem Standmixer fein pürieren.
- 5** Wasser und Zimt hinzufügen bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat.
Bei Bedarf mehr Wasser hinzugeben.

Eigene Notizen

Winter-Smoothie



Tipps+Tricks

- Je nach Mixer dauert das Pürieren 30 – 120 Sekunden. Ist der Smoothie zu dickflüssig, einfach Wasser hinzugeben. Ist er zu wässrig, wird er z. B. durch die Zugabe von Banane sämiger.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages