

Obst-Smoothie

Für 4 Portionen

3 Bananen	1 Mango	1 Mandarine
4 Kiwis	1 haselnussgroßes Stück Ingwer	3 Äpfel
6 Erdbeeren	500 ml Orangensaft	1 Handvoll Eiswürfel

Bananen, Mango, Mandarine, Kiwis und Ingwer schälen. Die Bananen in Stücke brechen. Das Fruchtfleisch der Mango auf beiden Seiten vom Stein schneiden. Die Mandarine in Segmente teilen. Den Ingwer in feine Würfel schneiden. Äpfel und Erdbeeren waschen. Die Äpfel vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den Stielansatz der Erdbeeren entfernen.

Das Obst im Standmixer auf mittlerer Stufe fein pürieren, dabei nach und nach den Orangensaft dazugießen. Abschließend die Eiswürfel dazugeben und alles noch einmal auf höchster Stufe kurz durchmischen.

Den Smoothie auf Gläser verteilen und mit je einem Strohhalm versehen servieren.

Frank Rosin am 07. Juli 2015