

GU KÜCHENRATGEBER

Smoothies & Fruchtshakes



ALESSANDRA REDIES

GU

mit den Hauptzutaten harmonisieren. Darum
z.B. Walnüsse zu Apfel und Orange,
Kokosflocken zu Ananas, Banane oder
Erdbeeren - mmh...

Frucht ganz pur

Sommer, Sonne, Smoothies!
Wenn warme Temperaturen ein buntes Angebot an frischen Früchten bescheren, aber auch die eine oder andere Schweißperle auf der Stirn, wird das Obst einfach mal flüssig gemacht - und cool geschlürft! Als Apfel-Fan steht für mich die Hauptzutat schnell fest, wenn es darum geht,

innerlich abzukühlen...



Saurer Apfel

1/2 grüner Apfel (z.B. Granny Smith)

1/2 Bio-Limette

100 ml eiskalter grüner Tee

1-2 TL Krümelkandis (ersatzweise brauner

Vollrohrzucker)

Außerdem:

Standmixer

gestoßenes Eis

Trinkhalm

Für 1 großes Longdrinkglas (350 ml)

Pro Drink ca. 60 kcal, 1 g EW, 1 g F,

16 g KH

1 Aus dem Apfel das Kerngehäuse herausschneiden und den Apfel schälen (eine Schalenspirale für die Deko aufheben). Das Fruchtfleisch auf der Küchenreibe sehr fein reiben und in den Mixer geben.

2 Die halbe Limette so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die