

Kraft-Saft

Wie kann ein Tag besser beginnen als mit einem ober-fruchtigen, kühlen, cremigen Smoothie? Meine Kinder sind ja ganz und gar nicht immer einer Meinung - besonders wenns ums Essen geht - aber so kann ich alle vier mit Begeisterung an den Tisch bekommen... den Namen hat sich vor einigen Jahren mein Sohn ausgedacht, weil da so viele gesunde Sachen drin stecken, die ihn ganz stark machen :-).



Ich weiß, dass es bereits unendlich viele Rezepte für Smoothies gibt... aber da es wirklich der Liebling meiner Kinder zum Frühstück ist, stelle ich Euch trotzdem unsere Variante vor.

Zutaten (ca. 4-6 Portionen):

-
- **jeweils 1 Hand voll Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren**
 - **1 Banane**
 - **1-2 Äpfel**
 - **1 Birne**

- **nach Belieben entweder 300 ml Orangensaft, Multisaft, Milch oder auch 1 Becher Buttermilch**
-

Die vorbereiteten Obstsorten in den Mixer geben und 5 Sekunden zerkleinern. Flüssigkeit zugeben und 20 Sekunden auf hoher Stufe zu einem cremigen Smoothie mixen.

Tipps:

- Der Phantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Je nachdem was der Obstkorb so hergibt kommen bei uns noch Mango oder Ananas dazu (bei Ananas dann aber keine Milchgetränke zugeben sondern Obstsaft)
 - Wir benutzen nur ungesüßten Saft und geben auch keinen zusätzlichen Zucker rein - uns ist es süß genug, das ist aber natürlich Geschmackssache.
 - Außerhalb der Saison eignen sich auch sehr gut TK-Beeren, dadurch wird der Smoothie schön kalt. Die TK-Beeren als erstes mit der Intervallfunktion des Mixers zerkleinern, dann die übrigen Sachen zugeben.
 - Wem der Kraft-Saft zu dickflüssig ist, kann natürlich mehr Flüssigkeit zugeben.
 - Für ein schnelles Frühstück die Obstsorten schon am Vorabend vorbereiten und in einer geschlossenen Schüssel im Kühlschrank aufbewahren. Sonst dauert es morgens zu lang (zumindest bei uns ;-)).
-