

# Smoothie

Ich schreibe mit Absicht nicht in den Titel, woraus dieser Smoothie besteht, sonst würdet Ihr das Rezept ziemlich sicher gar nicht beachten... als ich es entdeckte (Link siehe unten), dachte ich etwas angewidert: 'Also das KANN ja gar nicht schmecken'. Aber irgendwie war meine Neugier geweckt - eigentlich wollte ich mir nur selbst beweisen, dass es nicht gut ist. Und da ich alle Zutaten zu Hause hatte, bin ich gleich in die Küche gestürzt. Nun ja, was soll ich sagen... seither LIEBE ich diesen Smoothie und er ist fester Bestandteil meines Speiseplans geworden. Die Kombination von kräftigem Espresso und der nussigen, weichen Avocado ist echt ein Geschmackserlebnis und es lässt sich damit so manches Nachmittagstief überwinden. Farblich ist er jetzt nicht gerade eine Schönheit, aber der Geschmack zählt ja bekanntlich...



Zutaten (für 1 großes Glas):

---

- **1/2 reife Avocado**
  - **1 Espresso (etwas abgekühlt)**
  - **1 Tasse Milch (ca. 180 ml)**
  - **3-4 Eiswürfel**
  - **1 TL Honig (oder je nach Geschmack)**
  - **nach Belieben etwas Vanilleextrakt**
- 

Die Avocadohälfte ggf. vom Kern befreien und mit einem Esslöffel aus der Schale

heben. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und ca. 25-30 Sekunden pürieren. In ein großes Glas geben und genießen!



#### Tipps:

- Das wichtigste an diesem Rezept ist, dass die Avocado wirklich schön reif, weich und buttrig ist. Solltet Ihr eine etwas härtere kaufen, legt sie für 1-2 Tage in den Obstkorb und wartet so lange - der Smoothie schmeckt sonst bitter!
- Den Honig könnt Ihr auch durch sonstige Zuckerarten austauschen, aber weglassen würde ich ihn nicht (hab ich auch schon getestet ☐).



Das Originalrezept habe ich aus der Rezeptwelt.

---