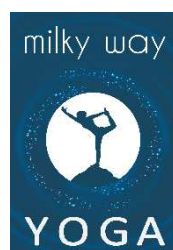


WÖRTHERSEE SMOOTHIE



EINKAUFLISTE

- 1 große Ananas oder 2 Babyananas
- 1 Gurke ungespritzt
- 1 Avocado reif
- 100g Blattspinat
- Zwieback
- Datteln
- 1 Zitrone oder Limette
- Minze
- Ingwer
- Agavendicksaft oder Honig
- Salz
- Ananassaft
- Matcha Tee



milky way YOGA | Petra Musenbichler
Wilhelm Hohenheimstrasse 18A
9500 Villach
+43 650 673 5504
petra@milkywayyoga.com
www.milkywayyoga.com

REZEPT

Für 1 – 1,5 Liter Smoothie:

¾ reife Ananas oder 2 Babyananas Schale und Strunk entfernen

½ Gurke samt Schale (gewaschen)

1 Avocado – Fleisch auslösen

100 g Blattspinat waschen

2 Stück Zwieback

8 Datteln entsteint

Saft einer ½ Zitrone oder Limette

2-3 EL Agavendicksaft oder Honig

Blätter von 5 Zweigen (Cocktail-)Minze abzupfen

ein wenig (!) Ingwer gerieben – ca. ½ TL

1 Prise Salz

300ml Wasser

300ml Ananassaft

(1TL – max 5 g Matcha Tee)

Alle Zutaten in den Mixer geben und ca. 3 Minuten pürieren lassen, bis die Masse einen cremigen Smoothie ergibt. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.



HALTBARKEIT

- Der Smoothie hält sich zwei Tage im Kühlschrank!
- Alle Zutaten können am Tagesbeginn gemixt, im Kühlschrank aufbewahrt und nicht nur am selben, sondern auch noch am darauffolgenden Tag ohne Geschmackseinbußen ausgeschenkt werden.
- Sollte sich der Smoothie etwas absetzen und an der Oberfläche nicht mehr ganz so grün sein – einfach Aufrühren.

PASTE VORBEREITEN

Zur vereinfachten bzw. schnelleren Zubereitung des Wörthersee Smoothies bietet es sich an, eine Paste aus einigen Zutaten vorzubereiten und diese im Kühlschrank aufzubewahren, damit sie bei Bedarf mit den frischen Zutaten gemixt werden kann.

Zubereitung:

ca. 25 Datteln, 10 EL Agavendicksaft, walnussgroßes Stück Ingwer, 3 Prisen Salz

in einen kleinen Mixer geben und zerkleinern, bis eine feste breiartige Masse entsteht. Diese in ein verschließbares Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren (1-2 Wochen haltbar). Die Menge ist ausreichend für 4-5 Liter Smoothie.

ZUTATEN WEGLASSEN

Sollte der Smoothie insgesamt zu aufwendig sein, können natürlich einige Zutaten auch weggelassen werden.

Folgende Zutaten können der Einfachheit halber weggelassen werden:

- Datteln
- Salz
- Ananassaft (dafür gleiche Menge Wasser verwenden)
- Zitrone /Limette
- Zwieback

Beim Weglassen dieser Zutaten verändert sich das Smoothie-Ergebnis folgendermaßen:

- weniger cremig (Datteln, Zwieback)
- nicht so geschmacksintensiv (Salz, Honig, Zitrone, Ananassaft)
- Smoothie wird sich mit der Zeit absetzen, wenn der Zwieback als Bindemittel fehlt
- weniger gehaltvoll / dünner

...dennoch entsteht ein schmackhafter, gesunder Smoothie!