

# Smoothies



Ja, es hat uns auch erwischt!

Nach dem Lesen des Buches „Mix it“ von Lena Suhr (Trias Verlag), ist der Hochleistungsmixer Puro (Marke: Bianco) bei uns eingezogen. Und seitdem gab es kaum einen Tag, an dem wir uns nicht etwas Leckeres mit ihm zubereitet hätten.

Heute möchte ich unseren Früchte-Salat-Smoothie vorstellen:



1 **Mango** (geschält und entkernt)

1 **Banane** (geschält)

1 großer Apfel (gewaschen und geviertelt ohne Blütenrest und Stengel)

5 große **Salatlätter**

etwas Wasser mixen (Höchststufe, 30.000 U/min)

mit einem Tupfer **Mandelmus** und **Kokosraspel** garnieren und schmecken lassen.



# Erdbeer-Dessert



Wir haben die **Erdbeeren** gewaschen, geputzt, in Stücke geschnitten und 2/3 davon mit einer **Banane** gemixt. Beim Anrichten haben wir die restlichen Erdbeerstücke obenauf gegeben und mit **Sojacuisine** verfeinert.

Man kann in so einem Dessert auch sehr gut Keksreste und Kekskrümel verwenden und einfach druntermischen oder drüberstreuen.