



Special: Schoko-Smoothie mit Pflaume

& Gurke-Melonen-Smoothie mit Minze

 20-30min  2 Personen

Am liebsten nimmst du ganz viele Vitamine auf einmal zu dir? Dann gibt es nichts Besseres als einen Smoothie, in dem du nach Lust und Laune die köstlichsten Zutaten kombinieren kannst. Wie wäre es heute mit einer cremigen Komposition aus Cashews, Kokosjoghurt, Kakao, getrockneten Feigen und frischen Pflaumen? Oder doch lieber der Mix aus Cantaloupe-Melone, Gurke, Minze und Zitrone? Die Qual der Wahl! ;-)

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Cashewkerne 15
- 1 Packung getrocknete Feigen
- 3 Pflaumen
- 1 Becher Kokosjoghurt
- 1 Päckchen Kakaopulver
- 1 Cantaloupe-Melone
- 1 Minigurke
- 10g frische Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Honig oder Zucker

Küchenutensilien

- Standmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer einen leistungsstarken Mixer hat, kann nach Belieben noch 2-3 Eiswürfel mitpürieren.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 420kcal, Fett 19.5g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 11.0g



1. Cashews einweichen

Die **Cashews** grob hacken und zusammen mit den **getrockneten Feigen** in 50ml warmem Wasser einweichen. Vor dem Pürieren in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Pflaumen vorbereiten

Die **Pflaumen** halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden.



3. Smoothie zubereiten

Der Reihe nach den **Kokosjoghurt**, die eingeweichten **Cashews** und **Feigen**, das **Kakaopulver** und die **Pflaumen** in einen Standmixer geben. 250ml Wasser dazugeben und alles einige Minuten fein pürieren. Den **Smoothie** mit Honig oder Zucker abschmecken und gut gekühlt oder mit Eiswürfeln servieren.



4. Melone schneiden

Die **Melone** halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben, dann das **Fruchtfleisch einer Hälfte** mit dem Löffel in kleinen Stücken aus der Schale lösen. **Tipp:** Die **restliche Melone** für den nächsten Obstsalat verwenden oder als Dessert genießen.



5. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **1/2 der Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. **Tipp:** Mit der **restlichen Minze** z. B. einen Tee zubereiten. Ca. **1/2TL Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen.



6. Smoothie zubereiten

Der Reihe nach die **Melone**, die **Minze**, den **Joghurt**, die **Gurken**, den **Zitronenabrieb** und **1EL Zitronensaft** in einen Standmixer geben. 200ml Wasser und 3EL Honig oder Zucker nach Geschmack dazugeben und alles einige Minuten fein pürieren. Den **Smoothie** gut gekühlt oder mit Eiswürfeln servieren.