



Special: Schoko-Smoothie mit Pflaume

& Gurke-Melonen-Smoothie mit Minze

 20-30min  3-4 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 Packung Cashewkerne 15
- 1 Packung getrocknete Feigen
- 6 Pflaumen
- 2 Becher Kokosjoghurt
- 2 Päckchen Kakaopulver
- 1 Cantaloupe-Melone
- 1 Gurke
- 10g frische Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 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 389kcal, Fett 19.3g, Kohlenhydrate 42.8g, Eiweiß 10.2g



1. Cashews einweichen

Die **Cashews** grob hacken und zusammen mit den **getrockneten Feigen** in 100ml 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. 500ml 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. Mit einem Löffel die Kerne herausschaben, dann das **Fruchtfleisch** in kleinen Stücken aus der Schale lösen.



5. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Ca. **1TL Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Smoothie zubereiten

Der Reihe nach die **Melone**, die **Minze**, den **Joghurt**, die **Gurken**, den **Zitronenabrieb** und **2EL Zitronensaft** in einen Standmixer geben. 400ml Wasser und 5-6EL Honig oder Zucker nach Geschmack dazugeben und alles einige Minuten fein pürieren. Den **Smoothie** gut gekühlt oder mit Eiswürfeln servieren.