

CARALETHICS

Adventskalender



Herzlich willkommen zu Deinem 2. Päckchen

Jetzt, wo es draußen immer grauer wird, erinnerst Du Dich bestimmt öfters an den heißen Sommer, den wir dieses Jahr hatten. Und auch, wenn er manchmal schon zu heiß war - ein bisschen Sommerfeeling wäre jetzt gar nicht schlecht, oder?

Deshalb gibt es heute ein Rezept für einen Smoothie, der an Sommer, Sonne und tropische Strände erinnert! Gegen den Winterfrust sozusagen!

Die besondere Sommer-Note erhält er durch frische Maracuja, die Du auf gar keinen Fall weg lassen darfst! Sie sorgt für echte Geschmacksexplosionen! Das Rezept stammt aus einem meiner Ernährungsprogramme für basische Ernährung, aber ich habe es abgewandelt und mit einer großen Extra-Portion Vitaminen gespickt, die der Körper gerade im Winter gut gebrauchen kann!

Große Fruchtspieße machen das Ganze zu einer vollständigen Mahlzeit, die Dich fit macht und mit der Du die eine oder andere Sünde vom Weihnachtsmarkt ausgleichen kannst!

Gesunde gute Laune für Dich: Tropen Power Smoothie

Maracuja enthält viel Vitamin C und liefert zusätzlich eine schöne Portion Riboflavin und Niacin. Mango glänzt mit viel Beta-Carotin und Vitamin C, außerdem diskutiert man derzeit entzündungshemmende, antidiabetische und antivirale Eigenschaften. Die Ananas ist bekannt für das Enzym Bromelain, welches bei akuten und chronischen Entzündungen lindernd wirken kann. Banane spendiert viel Kalium und Magnesium und macht satt, Orange ist für ihr Vitamin C bekannt und Äpfel enthalten viel Pektin, dass den Darm schützt.



Zutaten für 1 Person (ca. 300 ml):

Smoothie:

2 Maracujas
100 g frische Ananas (nicht aus der Dose)
100 g Mangostücke
1/2 Banane
1 TL Kokosraspeln
2 TL Agavendicksaft
1 Prise gemahlene Vanille
50 ml Wasser

Spieße:

1 unbehandelte Orange
1 Apfel
1 bis 2 dicke Ananasscheiben
Stabile Gemüse- oder Schaschlikspieße (am besten aus Metall)

Zubereitung:

Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen durch ein Sieb passieren, um den Saft aufzufangen.

Restliche Früchte für den Smoothie vorbereiten (waschen, schälen, putzen) und in Stücke schneiden. Mit dem Maracujasaft in den Mixer geben, Kokosraspeln, Wasser, Vanille und Agavendicksaft zugeben und alles gut mixen.

In ein Glas geben.

Für die Spieße: Orange und Apfel gut waschen. Grüne Blätter der Ananas zusammen mit dem obersten Stück der Ananas mit einem scharfen Messer entfernen. Dicke Scheiben von den Früchten abschneiden, nach Lust und Laune Sterne oder ähnliches ausstechen und vorsichtig auf die Spieße schieben. Zu dem Smoothie servieren.

Dekotipp:

Auf dem Bild siehst Du eine ausgefallene Möglichkeit, Deinen Smoothie besonders anzurichten. Ich finde, damit kann man sich den Gesundheitsbooster so richtig schön fürs Auge (und damit für das vom grauen Wintereinerlei strapazierte Gemüt) zubereiten.

Ich habe dazu die doppelte Menge an Früchten für den Smoothie und ein sehr stabiles Glas verwendet. (So ist es aber eher eine Angelegenheit für 2 Personen, also besser 2 dicke Strohhalme bereit halten ...)

Du brauchst zusätzlich weiße Kuvertüre und eine Kokosnussspalte (ich habe meine frisch aufgeschlagen, aber man bekommt diese Spalten auch lose im Supermarkt, zum Beispiel an den Frischetheken für Obst und Gemüse).

In die Spalte bohrst Du mit einem spitzen Schraubenzieher zwei Löcher, durch die Du später die Spieße stecken kannst.

Von der Kuvertüre brichst Du zwei Riegel oder Stücke ab und lässt sie im Wasserbad schmelzen. Die flüssige Kuvertüre verteilst Du mit einem Teelöffel üppig am Glasrand und drückst die Kokosnussspalte darauf. Die Kuvertüre sorgt nach dem Aushärten für Halt und sieht außerdem dekorativ aus. Du kannst auch ein paar Mandeln hineindrücken.

Zum Schluß vorsichtig die Spieße durch die Löcher stecken und servieren.

Guten Appetit!
Vergiss nicht, morgen Dein Türchen zu öffnen!

Zum Newsletter anmelden und nichts mehr verpassen:

[Hier klicken](#)