

## Smoothie mit Kokosmilch



### Zutaten für 2 Personen:

3 Esslöffel Kokosmilch, 200 g Salatgurke oder Zucchini, 1 Apfel, 1 Banane, 80 g Blattspinat oder Mangold, 5 g Ingwer, 12 Minzeblätter, 100 ml Kokosmilch, Saft 1 Limette, Agavensirup, Mineralwasser oder Kokosnusswasser, 2 Limettenscheiben.

### Zubereitung:

Kokosraspel in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen. Gläser am oberen Rand mit Wasser anfeuchten und in die Kokosraspel drücken. Von der Gurke oder Zucchini die Enden abschneiden, Apfel entkernen, Banane schälen, Blattspinat oder Mangold putzen und waschen, Ingwer schälen. Das Obst und Gemüse (2 Minzeblätter beiseite legen) grob zerkleinern und im Standmixer nach und nach zu einer cremigen Masse mixen. Evtl. mit Agavensirup süßen und

mit Mineralwasser oder Kokosnusswasser auffüllen, bis man die gewünschte Konsistenz erhält. In die vorbereiteten Gläser füllen und mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen, mit Limettenscheiben und Minzeblatt dekorieren.

## Roter Smoothie mit zerstoßenem Eis

### Zutaten für 2 Personen:

500 g Tomaten, 2 getrocknete Tomaten, je 1 Handvoll Mandeln oder Pinienkerne und Basilikumblätter, 2 Tomaten, 1 rote Paprika, 1 Chilischote, 1 Bund Rucola oder 100 g Römervalat, 1 kleines Glas zerstoßenes Eis, Salz, Pfeffer, geriebener Parmesan.

### Zubereitung:

Mandeln anrösten, zusammen mit getrockneten Tomaten und Basilikumblättern zu einem Pesto verarbeiten. 500 g Tomaten entsaften.

Gemüse und Salat putzen, waschen und grob zerkleinern. Nach und nach im Standmixer cremig mixen, den Tomatensaft und das Eis zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser füllen und mit Parmesan bestreut servieren.



## Grüner Smoothie mit Datteln



### Zutaten für 3 Personen:

125 g Blattspinat, 300 g Pfirsiche, 175 g Salatgurke, 2 Esslöffel Zitronensaft, 2-3 Datteln, 100 ml Wasser, gemahlene Vanilleschote.

### Zubereitung:

Blattspinat putzen und waschen. 2 Blätter fein hacken und für die Deko beiseite stellen.

Obst und Gemüse grob zerkleinern und nach und nach zu einem cremigen Smoothie mixen, mit gemahlener Vanilleschote abschmecken. In Gläser füllen und mit den gehackten Spinatblättern bestreuen.

## Beeren-Smoothie

### Zutaten für 2 Personen:

250 g Blaubeeren, 250 g Naturjoghurt, 100 g zerstoßenes Eis, gemahlene Vanilleschote, Agavensirup, 2 Melisse oder Minzeblätter.

### Zubereitung:

Blaubeeren, Joghurt und Eis mixen, mit Vanilleschote abschmecken und nach Bedarf mit Agavensirup süßen.

In Gläser füllen und mit einem Blatt dekorieren.



Unser Projekt: Kochen und Krebs – Thema Smoothies