

Blaubeer-Avocado-Smoothie

(Glas vorne)

Zutaten für 4 Personen:

150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
 1 reife Hass Avocado
 150 g cremiger Joghurt, fettarm
 abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Bio-Limette
 3 EL brauner Zucker
 2 EL Mandelmus
 150 g cremiger Joghurt
 nach Belieben rosa Pfefferbeeren (zerstoßen)
 gehackte Minze



Blaubeeren auftauen. Avocado halbieren, den Stein entfernen, Avocadofleisch aus den Schalen löffeln und in einen hohen Rührbecher geben. Joghurt, Limettenschale und –saft und 2 EL Zucker zugeben, alles pürieren und in Gläser geben. Blaubeeren mit Mandelmus, restlichem Zucker und Joghurt ebenfalls pürieren und vorsichtig auf den Avocado-Smoothie geben. Nach Belieben mit rosa Pfeffer und Minze bestreuen. Mit einem Rührstick servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 203 kcal / 851 kJ
 Eiweiß: 6,1 g
 Fett: 12,1 g
 Kohlenhydrate: 16 g

Blaubeer-Hafer-Smoothie

(Glas hinten)

Zutaten für 4 Personen:

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
 200 ml Haferdrink (aus dem Reformhaus)
 4 EL flüssiger Honig
 1 gehäufter EL Haferschmelzflocken
 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
 nach Belieben Haferflocken zum Bestreuen und Minze zum Garnieren

Blaubeeren auftauen. Haferdrink, Honig, Blaubeeren und Haferflocken im Mixer fein pürieren. Mit einer Prise Muskatnuss abschmecken. Sofort in Gläser füllen, nach Belieben mit Haferflocken bestreuen. Mit Minzblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 100 kcal / 421 kJ
 Eiweiß: 1,3 g
 Fett: 1,4 g
 Kohlenhydrate: 20 g

Wild Blueberry Association of North America
 Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
 D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
 fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
 Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
 Abdruck honorarfrei
 Zwei Belegexemplare erbeten

