

Blaubeer-Kokos-Smoothie

(Glas vorne)

Zutaten für 4 Personen:

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
 50 g brauner Zucker
 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
 nach Belieben 1 EL geröstete Kokospäne zum Garnieren

Blaubeeren auftauen. 200 ml Kokosmilch und Zucker in einen Mixer geben. Ingwer schälen und dazu reiben. Blaubeeren zufügen und alles auf höchster Stufe pürieren. Übrige Kokosmilch auf vier Gläser verteilen und den Blaubeer-Smoothie vorsichtig aufgießen. Mit einem Löffel kurz umrühren, so dass eine blau-weiße Marmorierung entsteht. Nach Belieben mit Kokospänen garnieren und sofort servieren.



Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 283 kcal / 1171 kJ
 Eiweiß: 1,6 g
 Fett: 20,5 g
 Kohlenhydrate: 22 g

Blaubeer-Apfel-Smoothie

(Glas hinten)

Zutaten für 4 Personen:

250 g Apfelkompott aus dem Glas
 580 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
 125 g fettarmer Joghurt
 1 Prise Zimt
 Mark von 1 Vanilleschote
 50 g brauner Zucker
 nach Belieben Zitronenmelisse zum Garnieren

Tipp: Wenn Sie tiefgefrorene wilde Blaubeeren verwenden, nehmen Sie etwa 200 g aufgetaute Blaubeeren und geben noch etwas Flüssigkeit (Fruchtsaft oder Milch) zu.

Apfelkompott, Blaubeeren mit Flüssigkeit (1 EL zum Garnieren zurück behalten), 100 g Joghurt, Zimt, Vanillemark und Zucker im Mixer pürieren. Sofort in Gläser füllen. Restlichen Joghurt und die zurückbehaltenen Blaubeeren vorsichtig darauf geben. Nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 78 kcal / 327 kJ
 Eiweiß: 0,8 g
 Fett: 0,2 g
 Kohlenhydrate: 18 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

