

Smoothies und Milkshake

Himbeercocktail

Zutaten: ca. 500 ml Buttermilch, ca. 500 ml Wasser, 3,5 kg gefrorene Himbeeren, ca. 500 ml roter Saft

Materialien: Mixer, Krug

Zubereitung: Himbeeren pürieren. Nach und nach Buttermilch, Wasser und Saft zu den pürierten Himbeeren geben.



Mangosmoothie

Zutaten: 7 Mangos, 5 Bananen, ca. 500 ml Orangensaft, ca. 1 l Wasser

Materialien: Messer, Schneidebretter, Sparschäler, Mixer, Krug

Zubereitung: Mangos und Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Obststücke pürieren und Wasser und Orangensaft hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.