



# SMOOTHIES



# Cherry Fly

120 g Süßkirschen | ½ Pink Grapefruit  
(ca. 180 g mit Schale) | 1 Spritzer  
Holunderblütensirup | 1 EL brauner  
Vollrohrzucker | 75 ml eiskalte »Bionade  
Holunder« (aus dem Reformhaus oder  
Bioladen; siehe Tipp)

## **Außerdem:**

Standmixer | gestoßenes Eis

Für 1 Glas (350 ml)  
5 Min. Zubereitung

1 Die Kirschen waschen, trocknen und entsteinen. Die Kirschen grob klein schneiden und in den Mixer geben.

2 Die Grapefruihälfte so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird.

Die Fruchtfleets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäutchen direkt in den Mixer schneiden.

3 Den Holundersirup und den Zucker mit 2–3 EL gestoßenem Eis ebenfalls in den Mixer geben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. Die Holunderlimonade dazugeben und alles noch einmal kurz durchmischen. Den Inhalt des Mixers in das Glas gießen und den Smoothie mit dem Trinkhalm servieren.

## TIPP

Statt der Holunderlimonade können Sie auch die gleiche Menge kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verwenden. Die Menge an Holunderblütensirup oder Zucker dann

einfach nach Geschmack erhöhen.

# Holler-Birnen- Smoothie

*Warme Wintergewürze wie Nelken und Sternanis sind genau das Richtige in der kalten Jahreszeit.*



- 1 große Birne (ca. 150 g; z. B. Abate Fétel)
- 80 g kernlose rote Trauben
- 1 TL Zitronensaft
- 3 Eiswürfel