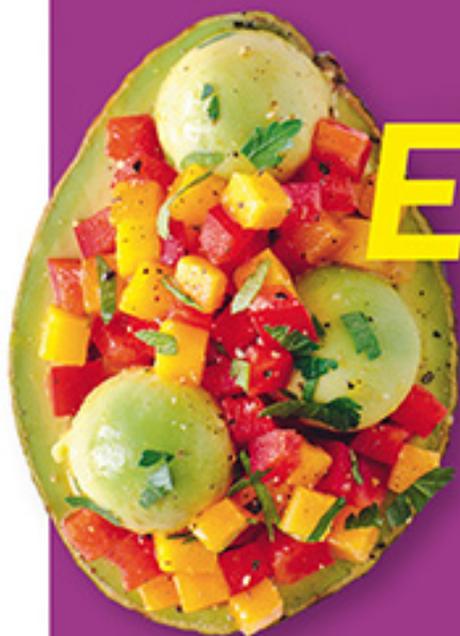


HANNAH FREY

Zucker frei



EXPRESS

81 Extraschnell und supereinfach –
Blitzrezepte für jeden Tag

G|U

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion: 165 kcal, 5 g E, 7 g F, 20 g KH

1 Banane
1 Handvoll Baby-Blattspinat
2 EL Feinblatt-Haferflocken
2 TL weißes Mandelmus
100 g TK-Himbeeren
1 Msp. gemahlene Vanille
½ TL getrocknete Gewürzblütenmischung

1. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
2. Für die erste Smoothie-Schicht die Hälfte der Bananenstücke, Blattspinat, Haferflocken, 1 TL Mandelmus und 200 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und alles kräftig durchmischen. Den grünen Smoothie auf zwei Gläser verteilen. Den Mixbehälter auswaschen.
3. Für die zweite Schicht die restliche Banane mit den gefrorenen Himbeeren, übrigem Mandelmus (1 TL), Vanille und 200 ml Wasser in den Hochleistungsmixer geben und ebenfalls alles kräftig durchmischen. Den rosaroten Smoothie vorsichtig auf die Gläser verteilen, sodass sich die beiden Schichten nicht vermischen.
4. Zum Schluss den Smoothie noch mit der Gewürzblütenmischung bestreuen. Die Mischung lässt den Smoothie nicht nur hübsch aussehen, sie verleiht ihm auch ein besonderes Aroma!



MANGO-VANILLE-SMOOTHIE

LAKTOSEFREI

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion: 135 kcal, 2 g E, 3 g F, 25 g KH

1 Mango
2 EL Feinblatt-Haferflocken
1 Msp. gemahlene Vanille
1 kleiner Stängel Minze
1 TL Kokosraspel

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in möglichst groben Stücken vom Kern schneiden. Mit Haferflocken, Vanille und 300 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und alles kräftig durchmischen. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen.
2. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und eventuell in Streifen schneiden. Den Smoothie mit Minze und Kokosraspeln garnieren.

TIPP

Statt frischer Mango können auch 300 g TK-Mangostücke verwendet werden. Das spart etwas Arbeit. Wer möchte, kann die Mango vorher noch auftauen lassen.



HEIDELBEER-LIMETTEN-SMOOTHIE

VEGAN

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion: 200 kcal, 5 g E, 13 g F, 14 g KH

150 g Heidelbeeren

½ Bio-Limette

2 EL weißes Mandelmus

2 EL Feinblatt-Haferflocken

1. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale mit einem Zestenreißer in möglichst feinen Streifen abziehen. Den Saft auspressen.
2. Heidelbeeren, Limettensaft, Mandelmus und Haferflocken mit 300 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und alles kräftig durchmischen. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen, mit Limettenzesten garnieren.

TIPP

Wer keinen Zestenreißer zur Hand hat, schneidet die Limettenschale mit einem sehr scharfen Messer hauchfein ab und teilt sie dann in möglichst dünne Streifen.