

Farbenfroher Smoothie mit Fruchtspieß

Fruchtiger Smoothie in zwei Schichten aus Beeren, Pfirsichen und Maracuja

etwa 6 Portionen

   gelingt leicht

 bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

250 g Himbeeren
250 g rote Johannisbeeren
500 g Pfirsiche
125 g Zucker
2 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
150 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure
100 ml Maracujanektar

Außerdem:

etwa 6 Holzspieße

1 Vorbereiten:

Himbeeren verlesen und einige für den Fruchtspieß zur Seite legen. Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen. Pfirsiche waschen. Etwa 100 g in Spalten schneiden. Übrige Pfirsiche schälen, entsteinen und in Stücke schneiden.

2 Zubereiten:

Himbeeren, Johannisbeeren, **75 g** von dem Zucker, **1 Pck.** Vanillin-Zucker und Mineralwasser in einen Rührbecher geben und fein pürieren. Smoothie auf Gläser verteilen.

3

Pfirsichstücke, übrigen Zucker, Vanillin-Zucker und Nektar in einen Rührbecher geben und ebenfalls fein pürieren. Pfirsichpüree vorsichtig in die Gläser füllen. Übrige Himbeeren und Pfirsichspalten zu Fruchtspießen zusammensetzen und mit dem Smoothie servieren.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Früchte gut gekühlt oder sogar angefroren verwenden.
- Statt frischer Himbeeren und Johannisbeeren können Sie auch tiefgekühlte Früchte verwenden.
- Statt frischer Pfirsiche können auch Pfirsiche aus der Dose verwendet werden. Hierbei sollte jedoch die Zuckermenge reduziert werden.

