



warme Smoothies für die kalte Jahreszeit

Warmer Süßkartoffelsmoothie mit frischem Kurkuma

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Süßkartoffel
- 1 (150 g) Apfel
- 1 Orange, geschält
- 70 ml Wasser
- 1 Messerspitze geriebene Kurkumawurzel
- 350 ml Haferdrink
- 2 Datteln, entsteint
- Nach Geschmack Ingwer
- 20 g Sesam, geröstet

Zubereitung:

Schält die Süßkartoffel und entsteint den Apfel, gart beides mit den 70 ml Wasser in einem Topf für 10 Minuten. Gebt ungefähr eine Messerspitze der geriebenen Kurkumawurzel und den Haferdrink dazu, lasst es einmal aufkochen und anschließend 10 Minuten ziehen. Wenn ihr mögt, legt eine Scheibe Ingwer dazu.

Anschließend die gekochten Zutaten mit der Orange und den Datteln in einem Mixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Die gekochte Süßkartoffel ist mehrere Tage haltbar, Ihr könnt die Süßkartoffel also am Anfang der Woche zubereiten und dann entspannt verbrauchen. Wenn Ihr das kalte Mark aus dem Kühlschrank zubereiten wollt, erwärmt es mit dem Haferdrink in einem Topf und mixt es anschließend mit den restlichen Zutaten.

Schäumt euch ein bisschen Haferdrink auf und toppt Euren Smoothie damit. Gerösteten Sesam drüberstreuen und genießen☺