



warme Smoothies für die kalte Jahreszeit

Warmer Kürbissmoothie mit Zimt

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Hokkaido Kürbis
- 1 (150 g) Apfel
- 1 kleine Banane
- 70 ml Wasser
- 1 Messerspitze Zimt
- 350 ml Haferdrink
- 1 TL Honig
- Nach Geschmack Ingwer

Zubereitung:

Befreit den Kürbis und den Apfel von den Kernen. Die Schale könnt Ihr mitessen, sie enthält eine Menge wichtiger Nährstoffe.

Gart alles zusammen mit den 70 ml Wasser in einem Topf für 10 Minuten. Gebt den Haferdrink dazu, lasst es einmal aufkochen und anschließend 10 Minuten ziehen. Wenn ihr mögt, legt eine Scheibe Ingwer dazu. Danach alles zusammen mit der Banane, dem Honig und dem Zimt in den Mixer geben und fein pürieren. Durchatmen und genießen.

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

Genießt euren Smoothie mit ein bisschen aufgeschäumtem Haferdrink und Zimt, es gibt nichts Schöneres 😊