



Warmer Apfelsmoothie mit Feigen und Kardamom

Zutaten für 2 Portionen:

- 350ml Wasser
- 2 große Äpfel
- 1-2 Ingwerscheiben
- 3-4 Teelöffel Feigenpaste
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- 1 TL Kokosöl
- 1 Stück Kardamom

Zubereitung:

Als erstes entkernt Ihr die Äpfel und kocht sie in den 350 ml Wasser für 10 Minuten. Man kann jetzt wunderbar den Kardamom und die Ingwerscheiben dazulegen, so entfalten beide ihre ätherischen Öle. Den Kardamom solltet Ihr aber unbedingt vor dem Mixen herausnehmen, ansonsten ist der Geschmack zu stark.

Anschließend etwas Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und solange pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Perfekt harmonisiert Zimt zu diesem Smoothie. Die getrockneten Feigen und die Gewürze lassen Euch von einem orientalischen Markt träumen ☺