

Kachkiste

Eine Rezeptsammlung der Ernährungs- Projekte und Arbeitsgemeinschaften der Grundschule Taufkirchen (Vils)



und



www.gemeinsamtafeln.de



...empfehlen:

Erdbeer-Smoothie

Zutaten: 200g Erdbeeren, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 gehäufte
Esslöffel Zucker, 200ml Orangensaft ohne Zucker,
400g Naturjoghurt 1,5%, eventuell Minzblätter

Arbeitsgerät: 1 Schneidebrett, 1 Schneidmesser, 1 Schüssel, 1
Esslöffel, 1 Gabel, 1 Schneebesen, 1 Glas, 1 Strohhalm groß

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, Stiele entfernen, klein schneiden und in die Schüssel geben. 1 Erdbeere beiseite legen. Etwas Orangensaft, den Zucker und Vanillezucker dazu, und mit der Gabel die Erdbeerstücke zerdrücken.

Mit dem restlichen Orangensaft auffüllen und gut mit dem Schneebesen verrühren. Wenn der Zucker sich aufgelöst hat, geben wir den Joghurt dazu. Alles noch einmal verrühren. Nach Geschmack eventuell klein gerupfte Minzblätter zugeben. 1 Minzblatt aufheben. Alles in Gläser umfüllen. Die übriggelassene Erdbeere einschneiden und auf den Glasrand stecken, dito das Minzblatt. Strohhalm einstecken und genießen.....

Idee: Nicht mehr ganz frische Erdbeeren müssen nicht in die Tonne, sondern eignen sich besonders gut für diesen Smoothie. An ganz heißen Tagen, den fertigen Smoothie eine kurze Zeit in den Tiefkühlschrank stellen. Für die Urlaubsreise den Smoothie am Vortag zubereiten in alte Marmeladengläser füllen und über Nacht im Kühlschrank lagern. In der Kühltasche mit auf die Fahrt nehmen, ein Genuss für die kleine Pause auf dem Rastplatz.

