

Himbeer-Smoothie mit Aprikosen und Johannisbeeren

🕒 10 Minuten || Leicht



Bilder: BVEO

Zubereitungsweise

Himbeeren und Johannisbeeren waschen. Aprikosen waschen, halbieren, Kern entfernen und gemeinsam mit der Mandelmilch, den Himbeeren und Johannisbeeren in den Mixer geben. Solange fein pürieren, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.

Tipp

In einer verschließbaren Weckflasche lässt sich Ihr Smoothie prima mit ins Büro oder zum Picknick nehmen.

Zutaten (für ca. 500 ml)

- 2 Handvoll Himbeeren
- 2 Handvoll Johannisbeeren
- 2 Aprikosen
- 250 ml Bio Mandelmilch
(wer mag, nimmt gesüßte Mandelmilch)
- Minze zur Dekoration

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 - 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Brombeer-Blaubeer-Smoothie mit Kirschen und Mandelmilch

🕒 10 Minuten || Leicht



Bilder: BVEO

Zubereitungsweise

Beeren verlesen und waschen. Kirschen waschen, Fruchtfleisch vom Kern entfernen und gemeinsam mit den Beeren und der Mandelmilch in den Mixer geben. Den Mixer auf höchster Stufe für ein paar Minuten pürieren lassen, ggfs. noch etwas Wasser hinzufügen, damit der Smoothie flüssiger wird. Wer die kleinen Kerne der Brombeeren und Blaubeeren nicht mag, kann den fertigen Smoothie noch durch ein Sieb streichen.

Tipp

In einer verschließbaren Weckflasche lässt sich Ihr Smoothie prima mit ins Büro oder zum Picknick nehmen.

Zutaten (für ca. 500 ml)

- 1 Handvoll Blaubeeren und Brombeeren
- 2 Handvoll Brombeeren
- 2 Handvoll Kirschen
- 250 ml Bio Mandelmilch
- Minze zur Dekoration

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Fruchtiger Beeren-Smoothie mit Pfirsich und Joghurt

🕒 10 Minuten || Leicht



Bilder: BVEO

Zubereitungsweise

Beeren verlesen, waschen. Pfirsich waschen, halbieren, Kern entfernen und gemeinsam mit den Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren in den Mixer geben. 5 EL Bio-Joghurt hinzugeben und alles fein pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Nach Belieben kann der leckere Smoothie noch mit etwas Honig gesüßt werden. Je nach Mixer solange mixen, bis alle Zutaten fein püriert sind. Frisch genießen!

Tipp

In einer verschließbaren Weckflasche lässt sich Ihr Smoothie prima mit ins Büro oder zum Picknick nehmen.

Zutaten (für ca. 500 ml)

- 1 1/2 Handvoll Himbeeren
- 1 1/2 Handvoll Brombeeren
- 1 Handvoll Erdbeeren
- 1 Pfirsich
- 5 EL Bio-Joghurt
- nach Bedarf etwas Wasser
- Minze zur Dekoration

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 - 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de