Rezept

Pistazien-Erdbeer-Smoothie mit Yacon-Sirup und Kokos

Ein Rezept von Pistazien-Erdbeer-Smoothie mit Yacon-Sirup und Kokos, am 29.04.2024

Zutaten

50 g	Pistazienkerne
250 g	Erdbeeren
2 EL	Kokosmus
2 EL	Yacon-Sirup
100 ml	Wasser (zum Einweichen)
1	Banane
1 Prise	gemahlene Bourbon-Vanille
ca. 600 ml	Wasser (zum Mixen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen (ca. 1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 8 g F, 2 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Pistazienkerne aus den dünnen Häuten lösen und in 100 ml Wasser 12 Std. einweichen, am besten über Nacht.

2. Die Pistazien in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Erdbeeren waschen und abtropfen lassen, den grünen Blattansatz belassen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden.

3. Pistazien, Erdbeeren und Banane in den Mixer geben. Das Kokosmus, die Vanille und den Yacon-Sirup dazugeben. 600 ml Wasser hinzufügen.

4. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

5. Den Smoothie in Gläser verteilen. Frisch und gut gelaunt genießen.