

Rezept

Kirsch-Smoothie mit Stachelbeeren mit Aronia

Ein Rezept von Kirsch-Smoothie mit Stachelbeeren mit Aronia, am 03.06.2025

Zutaten

2 EL Leinsamen	15 g getrocknete Aroniabeeren
150 ml Wasser (insgesamt zum Einweichen)	300 g Süßkirschen
150 g Stachelbeeren	ca. 250 ml Wasser (zum Mixen)
20 g Rosinen	20 g rohe Kakaonibs
1 gehäufte EL Baobabpulver	

Für die Dekoration:

Baobabpulver zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Portionen (ca. 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 5 g F, 3 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Leinsamen in 100 ml Wasser 12 Std. einweichen, am besten über Nacht. Die Aroniabeeren in 50 ml Wasser 2 Std. einweichen.
2. Die Kirschen waschen und entsteinen, am besten mit einem Kirschentkerner. Die Stachelbeeren waschen. Stachelbeeren sowie die Leinsamen mitsamt dem Einweichwasser in den Mixer geben. 250 ml Wasser hinzufügen.
3. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis die Leinsamen sowie die Kerne der Stachelbeeren vollständig zerkleinert sind.
4. Aroniabeeren mitsamt dem Einweichwasser, Kirschen, Rosinen, Kakaonibs und Baobab-Pulver in den Mixer geben und alles auf höchster Stufe weitermixen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.
5. Den Smoothie in Gläser füllen und die Oberfläche leicht mit Baobab-Pulver bestreuen. Frisch und gut gelaunt genießen.