

Rezept

Mandelmilch-Smoothie

Ein Rezept von Mandelmilch-Smoothie, am 14.12.2025

Zutaten

120 g dunkle Süßkirschen oder Sauerkirschen

100 g Himbeeren

125 ml Mandelmilch (aus dem Bioladen)

50 g Erdbeeren

1 Orange

2-3 EL Agavensirup (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

Zubereitung

1. Kirschen waschen und entsteinen. Erdbeeren waschen und die Kelchblätter herauszupfen. Himbeeren vorsichtig waschen und verlesen. Alle Früchte abtropfen lassen, locker in einen Gefrierbeutel geben und in 2 Std. durchfrieren lassen.

2. Orange halbieren, auspressen und mit der Mandelmilch in den Mixer geben. Die gefrorenen Beeren und Kirschen zugeben und alles auf höchster Stufe fein pürieren. Mit Agavensirup je nach Wunsch süßen und nochmals durchmixen, bis der Smoothie eine homogene und cremige Konsistenz erhält. Den fertigen Smoothie in ein Glas gießen und sofort genießen.