

Rezept

Wachmacher Smoothie mit Äpfeln, Ingwer und Kardamom

Ein Rezept von Wachmacher Smoothie mit Äpfeln, Ingwer und Kardamom, am 19.01.2025

Zutaten

150 g getrocknete Maulbeeren	200 ml Wasser (zum Einweichen)
3 Äpfel	1 Stück Ingwer (1,5 cm lang)
½ Zitrone	1 große Prise Kardamom
ca. 400 ml Wasser (zum Mixen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (ca. 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 1 g F, 4 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Maulbeeren in 200 ml Wasser 2 Std. einweichen.

2. Die Äpfel waschen und in Stücke schneiden. Dabei jeweils Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen. Den Ingwer waschen. Die Zitronenhälfte waschen und spiralförmig mit einem scharfen Messer schälen, die Zitronenschale für die Dekoration beiseitelegen.

3. Apfelstücke, Ingwer und Zitronenfruchtfleisch mit dem Kardamom in den Mixer geben. Die Maulbeeren mitsamt dem Einweichwasser dazugeben. 400 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 füllen und mit der beiseitegelegten Zitronenschale dekorieren. Frisch und gut gelaunt genießen.