

Rezept

Weihnachtlicher Orangen-Smoothie mit Granatapfel und Zimt

Ein Rezept von Weihnachtlicher Orangen-Smoothie mit Granatapfel und Zimt, am 18.05.2025

Zutaten

2 große Äpfel1 Granatapfel

350 ml frisch gepresster Orangensaft **1 kräftige** kräftige Prise Zimtpulver

Prise

1 kräftigeBourbon-Vanille2 ELYacon-Sirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (ca. 800 ml) | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min Pro Portion Ca. 250 kcal, 1 g F, 2 g EW, 57 g KH

Zubereitung

- 1. Die Äpfel waschen und in Stücke schneiden. Dabei jeweils Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen. Den Granatapfel halbieren, mit der Schnittfläche nach unten über eine große Schüssel halten und mit einem Kochlöffel die Kerne herausklopfen. Für die Dekoration einige Kerne beiseitelegen, die restlichen Granatapfelkerne mit den Apfelstücken in den Mixer geben.
- 2. Orangensaft, Zimtpulver, Vanille und Yacon-Sirup ebenfalls in den Mixer geben. Dabei Zimt und Vanille zunächst vorsichtig dosieren und noch nicht die ganze Menge des Yacon-Sirups verwenden.
- 3. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Den Geschmack prüfen und den Smoothie eventuell nochmals mit etwas Zimt, Vanille und Yacon-Sirup abschmecken.
- 4. Smoothie in Gläser füllen und mit den beiseitegelegten Granatapfelkernen bestreuen. Gut gelaunt mit einem Löffel