

UGA-TIPP

REGENBOGEN SMOOTHIEBOWL



Küchenmaterial

Schneidebrett, Messer, leistungsstarker Mixer, feine Raffel, Schüssel



Zutaten für 2 Personen

1x	Banane
200 g	gefrorene Himbeeren ¹
1.5 dl	Hafermilch ²
1/2	Vanille Schote
1/2	Bio-Zitrone

Frische Früchte der Saison
Samen und Nüsse

Zubereitung

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank legen.

Wenn die Bananen gefroren sind, diese zusammen mit den Himbeeren, der Hafermilch, den Samen einer halben Vanilleschote und der fein geriebenen Schale einer halben Zitrone in einem leistungsstarken Mixer pürieren.

Die Masse/Eiscreme in zwei Schalen verteilen und mit frischen Früchten der Saison sowie mit Samen und Nüssen garnieren.



Gut zu wissen:

¹ Die gefrorenen Himbeeren können je nach Geschmack auch mit anderen gefrorenen Früchten ersetzt werden z.B. mit Aprikosen, Kirschen, Heidelbeeren etc.

² Die Hafermilch kann je nach Geschmack mit Kuhmilch oder mit anderen Milchalternativen ersetzt werden.



Verknüpfung:

- [GORILLA WAH-Lektionen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).