

So einfach geht's

1. Obst gründlich waschen.
2. Je nach Größe der Früchte würfelig schneiden.
3. Die kleingeschnittenen Früchte in einen Standmixer geben. Es kann auch ein Stabmixer verwendet werden.
4. Sind die Früchte vorpüriert, Wasser, Saft oder Milch(producte) dazugeben.

TIPPS:

Mit Joghurt lässt sich ein Smoothie dickflüssiger machen, mit Wasser oder Saft verdünnen.

Am Ende des Mixvorgangs können auch einige Eiswürfel mitzerkleinert werden. Ebenso lässt sich gefrorenes Obst mitverarbeiten, um den Smoothie gleich im Anschluss gekühlt servieren zu können.

Das Auge isst mit – richtig garnieren!

Zum Erlebnis für alle Sinne wird ein Smoothie, wenn er mit einem netten Cocktail-Schirmchen und einigen frischen Beeren oder Obstspalten garniert wird. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Erlaubt ist, was gefällt.

TIPPS:

Um einen Smoothie mit Trinkhalm trinken zu können, sollte er nach dem Mixen noch einmal durch ein Sieb gegossen werden. So werden Stücke, die nicht vollständig zerkleinert wurden, aufgefangen.



Marillensmoothies.

Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.
Dresdner Straße 68a, 1200 Wien
Tel.: 01/331 51-0, Fax: 01/331 51-498
www.ama-marketing.at

Die Crème
de la Crème



FINANZIERT MIT FÖRDERMITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION
UND MITTELN DER AGRARMARKT AUSTRIA MARKETING GESMBH.

IMPRESSUM

© 2017 by Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.
Medieninhaber und Herausgeber: Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH., Dresdner Straße 68a, 1200 Wien

Gesamtkoordination: A&V Werbeagentur • Text und Konzeption: Scherr wirbt
Fotos: Rita Newman • Lithografie: Hantsch PrePress Services OG
Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Herstellers
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzung und für die Verbreitung
mit elektronischen Systemen.

www.amainfo.at



Was macht den Smoothie „smooth“?

Smoothies sind Ganzfruchtgetränke, bei denen im Gegensatz zu Fruchtsäften die ganze Frucht Verwendung findet. Lediglich Kerne und Schalen werden entfernt, ehe die Frucht im Mixer püriert wird.

Je nach Rezept wird das pürierte Fruchtmus entweder mit Wasser, Fruchtsaft oder Milchprodukten vermischt. Dabei gilt die 50:50-Formel:

Wasser/Mineralwasser

Wasser eignet sich perfekt für kalorienarme Smoothies. Am besten wählt man frisches Leitungs- oder Mineralwasser. Dieses macht den Smoothie zu einer herrlichen Erfrischung.

Fruchtsaft

Fruchtsäfte können einem Smoothie eine gewisse Raffinesse verleihen, vor allem, wenn nur wenige unterschiedliche Früchte verwendet werden. Dabei unbedingt Säfte ohne Zuckerzusatz wählen – am besten selbst gepresste.

Milchprodukte

Smoothies mit Milch oder Joghurt werden herrlich cremig und können aufgrund des Eiweißgehalts eine vollständige Mahlzeit ersetzen. Am besten nimmt man frische Milchprodukte.

Ein Zeichen für beste Qualität: Das AMA-Gütesiegel

Sowohl Obst und Gemüse als auch Milch und Milchprodukte sind in ausgezeichneter Qualität im Handel erhältlich. Diese erkennt man am AMA-Gütesiegel:

DAS AMA-GÜTESIEGEL GARANTIERT:

- Ausgezeichnete Qualität
- Nachvollziehbare Herkunft
- Unabhängige Kontrollen



Marillen-Erdbeer-Smoothie

ZUTATEN

- 150 g Marillen
- 150 g Erdbeeren
- 100 ml Saft (Marillensaft)
- 100 g Joghurt



Marillen-Breakfast-Smoothie

ZUTATEN

- 300 g Marillen
- 150 g Erdbeeren
- 3 TL Haferflocken
- 150 g Joghurt
- 1/8 l Milch
- 1 EL Honig (nach Belieben)