Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Cremiger Smoothie

Obst
Für die Verwertung von überreifen Früchten
Getränke
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 4 Gläser:

- ca. 600 g verschiedene (über)reife Früchte (z.B. Marillen, Erdbeeren, Himbeeren, Birnen, Bananen…)
- 2 EL Zitronensaft
- 500 g Buttermilch oder Jogurt
- n.B. Honig

Zubereitung:

Früchte waschen und nach Bedarf schälen, putzen, entkernen, zerkleinern und in den Mixer geben. Zitronensaft und Buttermilch oder Jogurt und je nach Geschmack etwas Honig zugeben. Alle Zutaten mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, und in Gläsern servieren.

Zeitaufwand: rund 10 Minuten

Tipp: Wer keinen Standmixer hat, kann den Smoothie auch mit einem Pürierstab zubereiten.

Vegane Variante: Für einen veganen Smoothie verwendet man anstelle von Buttermilch bzw. Jogurt eine pflanzliche Alternative (auf der Basis von Soja, Hafer, Mandeln u.ä.) und süßt mit Zucker anstelle von Honig.