

Glace-Smoothie

Ein Smoothie zum Löffeln erfrischt ganz besonders – vor allem, wenn durch den hohen Fruchtgehalt die Kalorienanzahl gering und der Genuss gross ist.

Zutaten

3 Bananen
1 Mango
1 EL Honig
5 EL Joghurt
3 EL Limettensaft
100g Nüsse
1 EL Kristallzucker
1 EL Butter

Zubereitung

Etwa 35 Minuten + 8 Std. Gefrierzeit

1 Bananen und Mango schälen. Mangofruchtfleisch vom Kern schneiden. Mango und Bananen klein schneiden. In eine Form legen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 8 Stunden gefrieren lassen.

2 Backofen auf 160°C vorheizen. Nüsse auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech verteilen und in der Mitte des Backofens ca. 5 Minuten rösten.

3 Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Butter zugeben, Karamell darin auflösen. Nüsse darin schwenken und abkühlen lassen.

4 Zwei Drittel der gefrorenen Früchte, Joghurt, Honig und Zitronensaft fein pürieren. Die Hälfte der Masse in Gläser füllen, mit gefrorenen Früchten und Nüssen bedecken, mit restlicher Masse auffüllen

Tipp

Diesen Smoothie können Sie mit allen gefrorenen Früchten zubereiten. Noch gefrorene Früchte im Gefrierfach? In den Smoothie, fertig los.

