

Heidelbeer-Orange-Apfel-Smoothie



Stufe 1



Zubereitungszeit: 10 Min.



Zutaten:

2 EL Ahornsirup
400 ml Apfelsaft
300 g Heidelbeeren,
tiefgekühlt
6 g Ingwer
2 Stck. Orange, unbehandelt

Zutaten zum Verzieren:

50 g Heidelbeere(n)
Holzspieße



Zwilling
Smoothie-Maker
Enfinigy,
schwarz



Zwilling
Smoothie-Maker
Enfinigy, silber



Zwilling Hochleist
ungsmixer
Enfinigy, silber



Zwilling Hochleist
ungsmixer
Enfinigy,
schwarz



Zwilling
Schälmesser
Vier Sterne



Zwilling Teeglas
Sorrento
doppelwandig, 2
Stk.



Continenta
Schneidebrett
Pebble Duracore



Stelton Trinkglas
Pilastro, 6 Stk



WMF
Fruchtspieße-Set
Basic, 2-teilig



Microplane
Zester-Reibe
PREMIUM
CLASSIC in
lippenstiftpink

1

Eine Orange heiß abwaschen, trocknen und mit einem Zestenreißer einige Zesten für die Dekoration abziehen.

2

Orangen samt der weißen Haut schälen und das Fruchtfleisch vierteln. Anschließend den Ingwer schälen.

3

Frische Heidelbeeren verlesen, waschen und dekorativ auf Holzspieße stecken.

4

Die Zutaten in folgender Reihenfolge in den Mixbehälter geben: kalten Apfelsaft, Ahornsirup, Orangen, Ingwer, tiefgefrorene Heidelbeeren. Bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

5

Nach Ende des Mixvorgangs den Deckel abnehmen und den Smoothie in Gläsern anrichten. Mit Orangenzeste und Heidelbeerspieß dekoriert sofort genießen.

Im Sommer kann der Smoothie auch mit frischen Heidelbeeren zubereitet werden. Nach Belieben dann noch ein paar Eiswürfel zugeben.