



Zutaten:

300 g Papaya
2 Stck. Orange(n)
150 g Joghurt (1,5% Fett)
2 EL Haferflocken
1 Stck. Limette
1 Prise Kardamom
6 Stck. Eiswürfel



Cilio Trinkhalme Steel, 6er Set, gebogen



Schulte-Ufer Entsafter Loop



Lurch Eiswürfelbehälter Whisky



Zassenhaus Digitalwaage BALANCE in cool grey



SSW Entsafter Vitalo



RCR Longdrinkglas Melodia, 6er Set

1

Die Papaya vierteln und ihre Kerne herauslösen. Danach das Fruchtfleisch mit einem Messer oder bei einer reifen Frucht mit einem Löffel ausschneiden. Danach die Fruchtstücke in der passenden Größe für den Entsafter zuschneiden.

2

Orangen und Limetten schälen und in Fruchtspalten schneiden, die wiederum für den Entsafter geeignet sind.

3

Alle Fruchtstücke durch den Entsafter drehen. Wer kein Fruchtfleisch mag, muss den passenden Filter des Entsafters auf den Siebbehälter setzen.

4

Nun wird der Fruchtsaft gleichmäßig mit Joghurt, Haferflocken und dem Fruchtmus gleichmäßig verrührt und mit Kardamom abgeschmeckt.

5

Den fertigen Smoothie auf Eis servieren.

Der Entsafter ist ein Hilfsmittel um Vitamine schonend aus Obst und Gemüse und vor allem mit einer hohen Saftausbeute zu gewinnen. So bekommt man einiges an Saft und gleichzeitig ein feines Fruchtmus, welches teilweise weiterverwendet werden kann. Wen Fruchtfleisch nicht stört, der kann natürlich auch alle Zutaten schälen, stückeln und in einem Standmixer pürieren. Dann ist das Ergebnis allerdings etwas stückiger, was aber dem Geschmack nicht abträglich ist.