Kürbis-Smoothie

Mit dem Rezept für den exotisch-süßen Kürbis-Smoothie lässt sich im Herbst noch einmal der Sommer einfangen!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk.	Hokkaidokürbis
2 Stk.	Bananen
400 ml	Kokosmilch
1 EL	Frischen Zitronensaft
2 EL	Zimt
2 TL	Muskatnuss
1 EL	Honig

Zubereitung

1. Für den **Kürbis-Smoothie** zuerst den Hokkadio-Kürbis waschen, putzen (nur bei Bedarf schälen) und in Viertel schneiden. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Reichlich Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Kürbisfleisch hineingeben und bei mittlerer Hitze rund 10 Minuten weich kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Das abgetropfte Kürbisfleisch in den Standmixer geben. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden und zum Kürbis in den Mixer geben, ebenso die Kokosmilch, den Zimt und die geriebene Muskatnuss. Nun solange pürieren, bis sich eine gleichmäßige, feinsämige Konsistenz ergibt. Zum Schluss nach Belieben mit Zitronensaft und Honig verfeinern und in Longdrinkgläser abfüllen.

Tipp

Wer den Kürbis-Smoothie schön kalt mag, gibt noch ein paar Eiswürfel oder zerstoßenes Eis in den

Mixer, falls dessen Leistung dafür geeignet ist. Alternativ kann man das Eis auch in die Gläser geben und den Smoothie darauf abgießen.