Birnen-Gurken-Smoothie

Raffiniertes Rezept mit toll kombinierten Zutaten: der Birnen-Gurken-Smoothie mit Kurkuma und schwarzem Pfeffer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

150 dag	Salatgurken
400 g	Birnen
1 Messerspitze	Kurkumapulver
1 TL	Pfeffer (schwarz)
1 Prise	Salz
1.25 l	Wasser (eiskalt)

Zubereitung

1. Für den Birnen-Gurken-Smoothie Gurke und Birnen waschen, nach Belieben schälen oder die Schalen dran lassen. Die Birne halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden, anschließend in den Mixer geben. Die Gurke ebenfalls etwas kleiner schneiden und die Stücke mit in den Mixer geben. Pfeffer und Kurkuma darüber streuen und mit dem kalten Wasser aufgießen.

2. Die Zutaten auf höchster Stufe durchmixen (etwa 2 bis 3 Minuten lang), in Longdrinkgläser umfüllen und mit einem dicken Strohhalm servieren.

Tipp

Da der Birnen-Gurken-Smoothie relativ dünnflüssig ist, trennen sich die Zutaten schnell wieder voneinander. Daher am besten einen Rührlöffel dazu reichen. Der Drink schmeckt besonders lecker, wenn er eiskalt ist (Eiswürfel oder Crushed Ice mit in das Glas füllen).