

Grapefruit-Granatapfel-Smoothie

Tolles Rezept mit einer Extraportion Vitamine, vor allem für die kalte Jahreszeit: der leckere Grapefruit-Granatapfel-Smoothie - ein Highlight in jeder Hinsicht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

100 ml	Grüner Tee
0.5 Stk.	Grapefruits
1 Stk.	Granatapfel
1 Stk.	Ingwer (klein)

Zubereitung

1. Für den **Grapefruit-Granatapfel-Smoothie** zuerst den grünen Tee nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen. Nun den Granatapfel öffnen: Die Frucht auf eine leicht zu reinigende Arbeitsfläche oder Küchenpapier legen und vorsichtig mit einem scharfen Messer halbieren. Eine Schüssel mit Wasser füllen und die Fruchthälften hineinlegen. Nun kann man die Kerne einfach mit den Händen herauslösen, ohne dass der Saft überall herumspritzt. Die Kerne sinken zu Boden, die weiße Innenhaut bleibt auf der Oberfläche. Anschließend die Schalen entfernen, das Wasser abgießen und die Kerne in den Mixer geben.
2. Die Grapefruit schälen und in grobe Stücke schneiden, ebenfalls in den Mixer geben. Den Ingwer schälen, durch die Presse in den Mixer drücken (oder Ingwerpulver verwenden). Das Maqui-Pulver zufügen und alles auf höchster Stufe fein pürieren. Zum Schluss den grünen Tee eingießen und kurz untermischen. Den fertigen Smoothie in ein schönes Glas umfüllen und servieren.

Tipp

Als Dekoration für den Grapefruit-Granatapfel-Smoothie eignet sich ein Stück Grapefruit, einige

Granatapfelkerne und/oder frische Minzeblätter (siehe Bild). Damit der Drink noch etwas sämiger wird, kann man einen Esslöffel Weizenkleie, Haferkleie oder Hanfsamen mit untermixen.