Kürbis Smoothie

Mit dem Rezept für einen Kürbis Smoothie lässt sich ein gesunder Snack für zwischendurch zaubern. Schmeckt super und ist einfach zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

1 Stk.	Banane (gefrorene)
120 g	Vanillejoghurt
0.5 TL	Zimt
0.5 TL	Kürbiskuchengewürz
120 ml	Magermilch
2 EL	Ahornsirup
150 g	Kürbispüree (von oben)
250 g	Eis (nach Belieben)

Für das Kürbispüree

1 Stk.	Kürbis (Hokkaido)
500 ml	Salzwasser
1 Schuss	Milch
1 Prise	Muskat

Zubereitung

1. Für den Kürbis Smoothie als erstes eine Banane in den Gefrierschrank legen und für mindestens vier Stunden einfrieren lassen. Dann Wasser in einen Topf geben, etwas Salz dazugeben und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

2. Die Stücke nun in das Wasser geben und für etwa zwanzig Minuten weich kochen lassen.

Danach das Wasser abgießen und die Kürbisstücke nun mit einem Pürierstab fein pürieren. Anschließend Muskat und etwas Milch zugeben und verrühren, bis die Masse schön sämig ist.

3. Nun die gefrorene Banane, Vanillejoghurt, Zimt, Kürbiskuchengewürz, Magermilch und Ahornsirup in einen Mixer geben und mixen lassen, bis alles gut verbunden ist. Nun das Eis und das Kürbispüree zufügen und nochmals mixen, bis sich eine glatte Masse ergibt. Dies wird nach etwas drei Minuten so weit sein.

4. Wenn die Masse zu dick ist, einfach etwas mehr Milch zugeben und erneut mixen. Ist die Masse zu dünn, Eiswürfel zugeben und mixen. Den Smoothie in ein Glas geben und sofort servieren.

Tipp

Der Kürbis Smoothie schmeckt besonders an heißen Tagen besonders gut und ist eine echte Erfrischung. Das Gute bei Smoothies ist, dass die Zutaten flexibel eingesetzt werden können. Zutaten einfach weggelassen oder durch andere ersetzen. Hier lässt sich ganz schnell herausfinden, was einem am besten schmeckt.