

Wedde.bioTM

Bio für dich

APRIKOSEN-KURKUMA-SMOOTHIE

ZUTATEN

für 2 Portionen

12 reife b*Aprikosen
frischer Kurkuma (ca. 2 cm)
frischer Ingwer (ca. 2 cm)
100 ml b*Kokosmilch
400 g b*Speisequark
3 EL b*Agavendicksaft
ein Spritzer Zitronensaft

Tipp - vegane Variante

Quark weglassen und 400 ml Kokosmilch, etwas mehr Agavendicksaft verwenden.

... SO GEHT'S

1. Aprikosen waschen und entsteinen
2. Kurkuma, Ingwer mit dem Löffel schälen und feinhacken
3. Saft der halben Zitrone auspressen
4. Quark und Kokosmilch mit Aprikosen, Kurkuma, Ingwer, Zitronensaft und Agavendicksaft im Mixer fein pürieren



Cool!

Je 3 – 4 Eiswürfel auf Gläser verteilen, Smoothie einfüllen, mit Trinkhalm servieren.

Spießig!

Aprikosenspalten, Beeren und Marshmallow-Stücke auf Spieße stecken und dazu reichen.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT