

CREAMY-WELLNESS-DRINK



FÜR 1 GLAS:

4 softgetrocknete Aprikosen

4 EL Limettensaft

200 ml heller Traubensaft

100 g Avocadofruchtfleisch

1 EL Instant-Haferflocken

1-2 TL flüssiger Honig

nach Belieben einige Eiswürfel

2-3 EL gepuffter Amaranth

nach Geschmack 1 Prise gemahlene Gewürznelke, Zimt oder Anis

Und so geht's:

Aprikosen fein würfeln und mit Limetten- und Traubensaft mischen, ca. 30 Minuten gekühlt ziehen lassen. Hälfte Aprikosen in ein großes Glas geben. Saftmischung, Avocadofruchtfleisch und übrige Aprikosen in einem leistungsstarken Mixer cremig mixen, mit Honig abschmecken und mit einigen Eiswürfeln in das Glas füllen. Amaranth darauf anrichten, mit etwas Honig und nach Belieben 1 Prise Gewürznelke, Zimt oder Anis beträufeln. Sofort servieren.

Viele weitere Rezeptideen unter www.fruchtsaft.de