

Green Smoothie mit süßer Erdbeer-Eierlikör-Haube

Zutaten

für den grünen Smoothie:

2 Bananen

1 Handvoll frischer Rucola

2 cm Ingwer

200 ml frisch gepresster Orangensaft

für den roten Smoothie:

1 Banane

50 ml VERPOORTEN ORIGINAL Eierlikör

50 ml Wasser

1 Handvoll gefrorene Erdbeeren



Zubereitung

Für den grünen Smoothie muss der Rucola zunächst gewaschen werden. Anschließend den Orangensaft pressen. Die Banane wird in kleine Stücke geschnitten und gemeinsam mit Rucola und dem Orangensaft püriert. Zum Schluss wird der frische Ingwer hinein gerieben und noch einmal kräftig püriert. Anschließend den Smoothie in ein Glas füllen und den Mixer kurz ausspülen. Denn der wird nun wieder benötigt.

Eine weitere Banane wird zerkleinert und mit VERPOORTEN ORIGINAL Eierlikör und Wasser püriert. Dann kommen die gefrorenen Erdbeeren (wahlweise auch Himbeeren) dazu. Alles wird noch einmal gut durchgemixt und zum Schluss auf den grünen Smoothie gegossen.

Die süße Haube ergänzt wunderbar den etwas nussig-herben grünen Smoothie. Vor dem Verzehr kann man nach Belieben alles durchrühren oder aber die einzelnen Schichten genießen.

Leser-Tipp

Die süße Haube ergänzt wunderbar den grünen nussig-herben Smoothie. Prima eignen sich auch gefrorene Himbeeren statt Erdbeeren.

[Link zum Rezept: Green Smoothie mit süßer Erdbeer-Eierlikör-Haube](#)

Copyright © VERPOORTEN 2018 (10/2018)
VERPOORTEN GmbH & co. KG - Potsdamer Platz 1- 53119 Bonn
+49 228 9655-155 - info@verpoorten.de - eieiei.verpoorten.de