

## Regenbogen-Smoothie



Foto: GEOLino Leckerbissen

### Diese Zutaten braucht ihr:

- 2 Orangen
- ½ Mango
- 3 Kiwis
- ½ Avocado
- 375 g Vanillejoghurt
- 270 ml Milch
- 100 ml Karottensaft
- 4 Eiswürfel
- 75 g tiefgekühlte Himbeeren
- 50 g tiefgekühlte Blaubeeren
- 1 Handvoll Babyspinat

### Außerdem diese Gegenstände & Geräte:

- Küchenwaage
- kleines Messer
- Schneidebrett

- Esslöffel
- Backpapier
- Tablett (dieses muss ins Gefrierfach passen)
- Mixer oder hohes Gefäß zum Pürieren
- Pürierstab
- Gläser

### So wird der Regenbogen-Smoothie gemacht:

1. Schält die Orangen, die Mango, die Kiwis und die Avocado. Entfernt bei der Mango und der Avocado die Kerne. Schneidet das **Fruchtfleisch** aller Früchte in Stücke. Legt diese Fruchtwürfel sortiert auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett und friert sie für mindestens 1 Stunde ein.
2. Püriert dann die Mangostücke mit 125 g Joghurt und 4 EL Milch und verteilt das Püree in 4 Gläser. Stellt die **Gläser** in den Kühlschrank.
3. Mixt die **Himbeeren** mit 125 g Joghurt und 4 EL Milch. Holt die Gläser aus dem Kühlschrank, gebt den dicklichen Saft jeweils mit einem Esslöffel darauf. Keinesfalls schütten – sonst vermischen sich die Schichten! Die Gläser müsst ihr auch schön vorsichtig transportieren, ihr Inhalt sollte nicht hin und her schwappen. Stellt die Gläser wieder kalt.
4. Jetzt sind die Kiwistücke an der Reihe: Mischt sie mit dem **Babyspinat** (das ist nicht eklig – wartet ab!), dem restlichen Joghurt und 110 ml Milch, „begrünt“ den Smoothie und kühlt ihn erneut.
5. Püriert die **Blaubeeren** mit der Avocado und der restlichen Milch (150 ml) und gebt diesen blauvioletten Saft auf die anderen Schichten, stellt alles kalt ... ihr kennt das ja schon.
6. Zum Schluss püriert ihr die Orangenstücke mit dem **Karottensaft** und 4 Eiswürfeln und löffelt diesen Saft als oberste Schicht auf den Smoothie.