

Amaz!n™ Prunes

*Kalifornische
Truckenpflaumen*

Leckere Smoothie-Rezepte

Starten Sie
gesund in den Tag!



PFLAUMEN FITNESS-SHAKE

Zutaten

- 80 g frische Ingwerwurzel
- 100 g getrocknete Pflaumen aus Kalifornien
- 400 ml Wasser
- 50 g Banane (gepellt), 125 g fettarmer Joghurt (0,1 % Fett)
- 200 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 1-2 TL flüssiger Honig
- Minzblättchen zum Garnieren



Zubereitung

- 1 Ingwerwurzel schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Trockenpflaumen und dem Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Dann auskühlen lassen.
- 2 Getrocknete Pflaumen (Ingwer entfernen) mit Flüssigkeit in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab pürieren. Banane in Stücke schneiden, zusammen mit Joghurt und Orangensaft in den Rührbecher geben und nochmals kräftig durchmischen. Mit Honig süßen. In Gläser gießen und mit Minzblättchen garnieren. Sofort servieren.

Zubereitung

10 Minuten

Portionen

4 Personen

Brennwert

133 Kalorien

MANGO MADNESS SMOOTHIE

Zutaten

1 Orange

1 Mango, entsteint, geschält,
klein geschnitten

120 ml kalifornischer Pflaumen-
Trunk

100 g fettarmer Naturjoghurt

100 ml Milch 1,5% Fett



Zubereitung

- 1** Einige Zesten von der Orange ziehen, danach die restliche Orangenschale entfernen und die Frucht in Stücke schneiden- erledigen Sie dies über einer Schüssel, um den Saft aufzufangen.
- 2** Orangenschale und Orangenstücke zusammen mit den restlichen Zutaten, inklusive des Pflaumen-Trunks in den Mixer geben und alles verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
- 3** In 2 Gläser füllen und sofort genießen.

 Zubereitung

10 Minuten

 Portionen

2 Personen

Bananen-Trockenpflaumen-Smoothie

Zutaten

100 g getrocknete Pflaumen aus Kalifornien

250 ml Bananensaft (gut gekühlt)

250 ml Kefir, abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone

1/2 TL Zimtpulver

125 ml Milch (gut gekühlt)

nach Belieben Minzblättchen zum Garnieren



Zubereitung

- 1** Trockenpflaumen in einen hohen Rührbecher geben. Nach und nach Bananensaft und Kefir mit dem Schneidstab untermixen und dabei die Pflaumen pürieren. Zitronenschale und -saft sowie Zimt zufügen.
- 2** Milch mit den Schneebesen des Handrührers aufschlagen. Smoothie nochmals kurz aufmixen und sofort in Gläser geben, Milchschaum darauf geben und nach Belieben mit Minzblättchen garniert servieren.

 Zubereitung

10 Minuten

 Portionen

4 Personen

 Brennwert

150 Kalorien

APFEL-MUSKAT-SMOOTHIE



Zutaten

1 Apfel, geschält, entkernt und kleingeschnitten

100 ml Apfelsaft

120 ml kalifornischer Pflaumen-Trunk

¼ TL frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

- 1** Den kleingeschnittenen Apfel zum Apfelsaft, Pflaumensaft und Muskat geben.
- 2** Alles mixen, bis eine sämige Flüssigkeit entsteht.
- 3** In ein großes Glas füllen und etwas Muskatnuss als Garnitur auf den Smoothie geben.

Zubereitung

10 Minuten

Portionen

2 Personen

ROTER POWER-SMOOTHIE

Zutaten

- 1 Tasse kalifornische Trockenpflaumen
- 1 Tasse gefrorene Blaubeeren
- ½ Tasse fettarmer Naturjoghurt
- 1 EL Honig
- 2 Eiswürfel



Zubereitung

- 1 Alle Zutaten zusammengeben und mixen, bis eine glatte Flüssigkeit entsteht. Weitere Eiswürfel hinzufügen, falls Sie einen dickeren Smoothie bevorzugen.

Zubereitung

10 Minuten

Portionen

1 Personen

SOMMERLICHER WASSERMELONEN-SMOOTHIE

Zutaten

2-3 Tassen entkernte
Wassermelone

1 Tasse fettarmer Vanillejoghurt

1 Tasse gefrorene Erdbeeren

1/2 Tasse kalifornischer
Pflaumen-Trunk



Zubereitung

- 1 Alle Zutaten zusammengeben und mixen, bis eine glatte Flüssigkeit entsteht.

 Zubereitung

10 Minuten

 Portionen

2 Personen

MANGO-VANILLE SMOOTHIE

Zutaten

2 Mangos

50 g kalifornische
Trockenpflaumen

1 Vanilleschote

300 ml frisch gepresster
Orangensaft

200 g griechischer Joghurt

80 g Instant-Haferflocken



Zubereitung

- 1** Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Trockenpflaumen klein hacken. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen.
- 2** Orangensaft, Joghurt, Mango und Vanille in eine Schüssel geben und fein mixen. Die Pflaumen und Haferflocken dazugeben und 10 Sekunden pürieren. Smoothie in Gläser füllen und servieren.

 Zubereitung

10 Minuten

 Portionen

6 Personen

 Brennwert

189 Kalorien

Amaz!n™ Prunes

