

Saturday, June 21. 2014

## **Smoothie mit Blaubeere und Kokos**

Wo ich doch so lange gebraucht habe, um mal wieder einen Eintrag zu schreiben, dachte ich, ich beginne ihn mit einem Zitat zum Thema Zeit. So ein richtig gutes konnte ich nicht finden, dieses fand ich aber ganz nett :)

"Kein Mensch ist so beschaftigt, dass er nicht die Zeit hat, überall zu erzählen, wie beschaftigt er ist."

Für alle, bei denen es auch immer "viel zu spät für diese Uhrzeit" ist (von wem kam das eigentlich?), habe ich hier ein ganz schnelles Smoothie-Rezept, das nach Urlaub schmeckt. Auch um 11 Uhr Abends, oder halb 6 Uhr morgens! Auch mit nur 3 Stunden Schlaf. Oder gar keinem!

Ich bin gerade dem Reis-Kokos-Drink von Provamel völlig verfallen. Nicht gut für den Geldbeutel, aber einfach sooooo lecker mit Frucht. Meine wichtigste Frucht-Zutat im Moment. (Nein, ich werde leider nicht von der Firma für diese Aussage mit gratis Kokosdrink entlohnt, schnief.)

Zutaten für 2 Gläser:

1/2 Bergpflirsich

1/2 Mango

1/2 Banane

2 Minzblätter

5 cm Karotte

1 handvoll Heidelbeeren

400 ml kinder Reis-Kokos-Drink

Alles in einen starken Mixer geben und schön sämig pürieren!

Wer kein halbes Obst übrig haben möchte, macht einfach die doppelte Menge. Ich kann mir den Smoothie auch sehr gut als Eis vorstellen! Einfach in kleine Eis-am-Stiel-Formen geben und einfrieren.

Posted by orange in Kinderkekse, essen und kochen, getränke, kalt, rezepte, vegan, vegetarisch at 20:21