



Birnen-Ingwer-Smoothie mit Minze

Zutaten (ca. 650 ml Smoothie)

- 400-500 g saftige Birnen | zum Beispiel Sorte Maria oder Williams
- 1 Orange
- 20 g Ingwer
- 3 EL Zitronensaft | oder Limettensaft
- 6 Blätter Minze + Minze zur Dekoration
- 250 ml eiskaltes Wasser

Zubereitung (ca. 10 Minuten)

1. Birnen waschen und zwei Birnenscheiben für die Deko abschneiden. Birnen anschließend vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Ein Stück Ingwer schälen. Birnenspalten mit dem Ingwer, einer geschälten Orange, etwas Zitronensaft, einigen Minzblättern und eisgekühltem Wasser in einen Mixer geben. Das Ganze zu einem sämigen Smoothie pürieren.
2. Smoothie auf zwei Gläser aufteilen, mit Birnenscheiben und frischer Minze garnieren.

Tipp: Der Smoothie sollte direkt nach dem Servieren kalt genossen werden. Denn die Birnen verfärben sich leicht und wenn man den Smoothie längere Zeit stehen lässt, er dunkelt dann etwas nach. Das tut dann dem tollen Geschmack keinen Abbruch, aber der Smoothie ist dann nicht mehr so schön goldfarben/grünlich.