

Regenbogen – Smoothie



Bildquelle: <https://www.geo.de/geolino/kinderrezepte/16996-rtkl-sommer-getraenke-regenbogen-smoothie>

Diese Zutaten brauchst du:

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

Weitere 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. Schäle die Orangen, die Mango, die Kiwis und die Avocado. Entferne die Kerne der Mango und der Avocado. Schneide das **Fruchtfleisch** aller Früchte in Stücke. Leg diese Fruchtwürfel sortiert auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett und friere sie für mindestens 1 Stunde ein.
2. Püriere dann die Mangostücke mit 125 g Joghurt und 4 EL Milch und verteile das Püree in 4 Gläser. Stell die **Gläser** in den Kühlschrank während du die nächste Schicht vorbereitest.
3. Mixe die **Himbeeren** mit 125 g Joghurt und 4 EL Milch. Hole die Gläser aus dem Kühlschrank, gib den dicklichen Saft jeweils mit einem Esslöffel darauf. Keinesfalls schütten - sonst vermischen sich die Schichten! Die Gläser musst du auch schön vorsichtig transportieren, ihr Inhalt sollte nicht hin und her schwappen. Stelle die Gläser wieder kalt.
4. Jetzt sind die Kiwistücke an der Reihe: Mische sie mit dem **Babyspinat** (das ist nicht eklig - wartet ab!), dem restlichen Joghurt und 110 ml Milch, „begrüne“ den Smoothie und kühle ihn erneut.
5. Püriere die **Blaubeeren** mit der Avocado und der restlichen Milch (150 ml) und gib diesen blauvioletten Saft auf die anderen Schichten, stelle alles kalt ... ihr kennt das ja schon.
6. Zum Schluss pürierst du die Orangenstücke mit dem **Karottensaft** und 4 Eiswürfeln und löftele diesen Saft als oberste Schicht auf den Smoothie.