

## Regenbogen-Smoothie

Mango, Kiwi, Himbeeren, Blaubeeren und Orange – das ist volle Wucht Frucht!

Dieser Smoothie vereint die Farben des Regenbogens

Diese Zutaten, Gegenstände und Geräte braucht ihr:

<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Orangen</li><li>• ½ Mango</li><li>• 3 Kiwis</li><li>• ½ Avocado</li><li>• 375 g Vanillejoghurt</li><li>• 270 ml Milch</li><li>• 100 ml Karottensaft</li><li>• 4 Eiswürfel</li><li>• 75 g tiefgekühlte Himbeeren</li><li>• 50 g tiefgekühlte Blaubeeren</li><li>• 1 Handvoll Babyspinat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Küchenwaage</li><li>• kleines Messer</li><li>• Schneidebrett</li><li>• Esslöffel</li><li>• Backpapier</li><li>• Tablett (dieses muss ins Gefrierfach passen)</li><li>• Mixer oder hohes Gefäß zum Pürieren</li><li>• Pürierstab</li><li>• Gläser</li></ul>
--	--

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.

## Smoothie arc-en-ciel

Mangue, kiwi, framboises, myrtilles et orange - c'est le fruit de la force !

Ce smoothie combine les couleurs de l'arc-en-ciel

**Vous avez besoin de ces ingrédients, de ces objets et de ces équipements :**

<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 oranges</li><li>• ½ mangue</li><li>• 3 kiwis</li><li>• ½ avocat</li><li>• 375 g de yaourt à la vanille</li><li>• 270 ml de lait</li><li>• 100 ml de jus de carotte</li><li>• 4 glaçons</li><li>• 75 g de framboises surgelées</li><li>• 50 g de myrtilles surgelées</li><li>• 1 poignée de bébés épinards</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• balance de cuisine</li><li>• petit couteau</li><li>• planche à découper</li><li>• cuillère à soupe</li><li>• papier de cuisson</li><li>• plateau (qui doit tenir dans le compartiment congélateur)</li><li>• mélangeur ou grand récipient pour la purée</li><li>• mixeur à main</li><li>• verres</li></ul>
---	--

**C'est ainsi que le smoothie arc-en-ciel est préparé:**

1. Tout d'abord, épluchez les oranges, la mangue, les kiwis et l'avocat. Enlever les pépins de la mangue et de l'avocat. Coupez la pulpe de tous les fruits en morceaux. Placez ces cubes de fruits triés sur un plateau tapissé de papier sulfurisé et congelez-les pendant au moins 1 heure.
2. Ensuite, réduisez en purée les morceaux de mangue avec 125 g de yaourt et 4 cuillères à soupe de lait et répartissez la purée dans 4 verres. Mettez les verres au réfrigérateur.
3. mélanger les framboises avec 125 g de yaourt et 4 cuillères à soupe de lait. Sortez les verres du réfrigérateur, versez le jus épais avec une cuillère à soupe sur chacun. Ne pas verser - sinon les couches se mélangeront ! Les verres doivent être transportés avec beaucoup de précaution, leur contenu ne doit pas se balancer. Remettez les verres au réfrigérateur.
4. Maintenant, c'est au tour des morceaux de kiwi : mélangez-les avec les jeunes épinards (ce n'est pas dégoûtant - attendez de voir !), le reste du yaourt et 110 ml de lait, "versez" le smoothie et faites-le refroidir à nouveau.
5. Réduire les myrtilles en purée avec l'avocat et le reste du lait (150 ml) et verser ce jus bleu-violet sur les autres couches, refroidir le tout...
6. Enfin, réduisez en purée les morceaux d'orange avec le jus de carotte et 4 glaçons et versez ce jus à la cuillère sur le smoothie comme couche supérieure.