

Drei köstliche Herbst-Smoothie-Rezepte



Diese herbstlichen Smoothies sind reich an Geschmack und Nährstoffen und eine großartige Möglichkeit, die Aromen der Saison zu genießen. Ihr könnt die Zutaten je nach Vorlieben anpassen und mit Toppings wie gehackten Nüssen, Chiasamen oder Haferflocken garnieren. Hier unsere drei köstlichen Herbst-Smoothie-Rezepte:

1. Herbstlicher Kürbisgewürz-Smoothie

Genießt diesen herrlich wärmenden Kürbisgewürz-Smoothie. Wenn die Tage kühler werden und die Blätter in den schönsten Farben erstrahlen, können wir uns mit diesem Smoothie auf eine „Reise der Sinne“ begeben. Der cremige Kürbis vereint herzhaften Zimt, erfrischende Banane und ein Hauch von Nelken mit Ingwer.

Zutaten Kürbisgewürz-Smoothie:

- 1 Tasse Kürbispüree (frisch zubereitet oder aus der Dose)
- 1 reife Banane
- 1/2 Tasse griechischer Joghurt
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1/4 TL gemahlene Nelken
- 1/4 TL gemahlener Ingwer
- 1 EL Honig oder Ahornsirup (nach Geschmack)
- 1 Tasse Milch (Ihre Wahl)
- Eiswürfel (optional)

Zubereitung Kürbisgewürz-Smoothie:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Mixen, bis die Mischung glatt und cremig ist.
3. Nach Belieben Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.
4. In Gläser gießen und mit einer Prise Zimt oder einer Zimtstange garnieren.

2. Apfel-Zimt-Smoothie

Die saftigen Äpfel und die warmen Zimtaromen verbinden sich harmonischen auf Eurer Zunge. Der Duft erinnert an gemütliche Abende vor dem Kamin und Spaziergänge durch raschelnde Blätter. Dieser Smoothie ist ein Genuss für den Gaumen. Genießt diesen Smoothie und lasst Euch vom Herbst inspirieren:

Zutaten Apfel-Zimt-Smoothie:

- 2 Äpfel, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 reife Banane
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1 Tasse Mandelmilch (oder eine andere Milch Ihrer Wahl)
- 1 EL Honig oder Ahornsirup (optional)
- Eiswürfel (optional)

Zubereitung Apfel-Zimt-Smoothie:

1. Die gewürfelten Äpfel, Banane, gemahlene Zimt, Milch und optional Honig in den Mixer geben.
2. Alles zu einem cremigen Smoothie mixen.
3. Bei Bedarf Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.
4. In Gläser gießen und nach Belieben mit einer Prise Zimt bestreuen.

3. Birnen-Ingwer-Smoothie:

Gönnt Euch einen belebenden Kick mit diesem Birnen-Ingwer-Smoothie. Die süße Sanftheit der Birnen trifft auf die belebende Wärme des Ingwers und wird zu einem Energieschub in Eurem Glas. Wenn Ihr einen anstrengenden Tag vor Euch habt, bekommt Ihr damit eine Portion frischer Vitalität. Er ist der perfekte Begleiter für Euren Tag.

Zutaten Birnen-Ingwer-Smoothie:

- 2 reife Birnen, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1/2 Tasse griechischer Joghurt
- 1 Tasse Spinatblätter (oder Grünkohl für eine grünere Option)
- 1 Tasse Kokoswasser
- 1 EL Honig (optional)
- Eiswürfel (optional)

Zubereitung Birnen-Ingwer-Smoothie:

1. Birnen, Ingwer, griechischen Joghurt, Spinat (oder Grünkohl), Kokoswasser und optional Honig in den Mixer geben.
2. Alles zu einem glatten Smoothie mixen.
3. Bei Bedarf Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.
4. In Gläser gießen und einfach nur genießen.