

Frucht- Smoothie



Der perfekte Partner des Knuspermüslis! Ein Smoothie liefert richtig viel Energie und Fruchtzucker. Deshalb ist er kein Getränk, sondern Teil einer Mahlzeit.

Modul 7

Herbst



Kosten pro Kind: bis 1,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 800 g Pflaumen
- 4 kleine, reife Bananen
- 4 Orangen
- Wasser nach Bedarf
- 1 kleine Stange Ceylon-Zimt oder 1/2 -1 TL gemahlener Zimt

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- großer Standmixer oder Pürierstab und großer Rührbecher
- feine Küchenreibe

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 400 g Pflaumen
- 2 kleine, reife Bananen
- 2 Orangen
- Wasser nach Bedarf
- 1-2 Msp. gemahlener Zimt

(Saisonale) Alternativen

Im Sommer können Sie die Pflaumen durch Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen) und Aprikosen ersetzen. Anstelle von Zimt passen im Frühling und Sommer ein paar Stängel Zitronenmelisse oder Minze. Statt der Orange Zitrone oder Limette verwenden.

Frucht- Smoothie



1 Die Pflaumen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Pflaumenhälften nochmals halbieren und in einen großen Standmixer oder Rührbecher geben.

2 Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und zu den Pflaumen in den Standmixer/Rührbecher geben.

3 Die Orangen schälen und die Orangenspalten voneinander trennen. Orangenspalten in Stücke schneiden und in den Standmixer/Rührbecher geben.

4 So viel Wasser zufügen, dass die Früchte zur Hälfte damit bedeckt sind. Alle Zutaten zusammen zu einem cremigen Smoothie pürieren.

5 Etwas Zimt auf einer feinen Küchenreibe reiben und zum Smoothie geben. Alles gut verrühren.

Assistieren Sie den Kindern bei Bedarf beim Aufschneiden der runden Pflaumen. Die Kerne können die Kinder auch mit den Fingern herauspulen.

Bananen schneiden können auch schon die Kleinsten – sie sind schön weich und handlich.

Unterstützen Sie die Kinder bei Bedarf beim Schälen der Orangen und Trennen der Orangenspalten.

Der Smoothie braucht Wasser beim Pürieren, damit die Masse nicht zu fest wird. Beginnen Sie beim Pürieren auf dem Boden des Rührbechers, damit es nicht spritzt.

Wenn Sie den Zimt portionsweise hinzufügen, können die Kinder zwischendurch abschmecken.

Tipps & Tricks

Wer keine Stange Zimt hat, greift auf gemahlene Zimt zurück.

Die reifen Bananen süßen auf natürliche Weise, Zuckerzusatz ist nicht nötig.

Wenn Sie einen Pürierstab benutzen: Schneiden Sie das Obst besonders klein und verteilen Sie es auf mehrere Rührbecher. Ein Teil des Obstes kann auch durch weiches Gemüse ersetzt werden.



Pflaumen oder Zwetschgen – was ist der Unterschied? Pflaumen enthalten mehr Wasser und haben eine rundere Form. Zwetschgen sind fester im Fleisch und eignen sich besser zum Backen, da sie nicht so schnell verkochen.