

Beeren – Smoothie (ohne Milch)

Frühstück – einfach – auch zum Mitnehmen

Zutaten (für 1 Portion)

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Beeren
(Himbeeren, Heidelbeeren)
- 1 St. Feige getrocknet
- 1 EL Mandelmus
(Convenience Produkt od. lt. Anleitung)
- 1-2 EL Leinsamen geschrotet



Zubereitung

- Feige in reichlich Wasser mind. 15 Min. einweichen.
- Babyspinat gut waschen, die groben Stiele entfernen und zusammen mit ein bisschen frischem Wasser im Standmixer fein pürieren.
- Den harten Stiel von der Feige scheiden.
- Die Leinsamen dazu geben und 2-3 min auf höchster Stufe weitermixen, bis die Mischung sehr, sehr fein püriert ist.
- Feige (mit dem Einweichwasser), Beeren und Mandelmus zugeben und noch mal 1-2 Minuten weitermixen. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser zugeben, bis der Smoothie angenehm cremig ist. Fertig!

Zubereitung Dunkles Mandelmus:

Mandeln auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C fünf bis zehn Minuten lang anrösten, bis es herrlich nussig duftet.

Geröstete Mandeln etwas abkühlen lassen und in den Mixer geben (Bitte nur leistungsstarke Mixer und auch keinen Pürierstab verwenden!) und innerhalb einer Minute zu feinem Mehl zerkleinern. Dabei auf niedrigster Stufe anfangen und langsam hochschalten. In mehreren Etappen weiter mixen, wobei immer auf niedrigster Stufe begonnen und nur so hoch wie nötig geschaltet werden sollte. Nach 30 bis 60 Sekunden Mixzeit etwa zehn Minuten warten, sodass die Masse abkühlen und das Mandelöl austreten kann. Je nach Küchengerät kann nach etwa vier bis fünf Durchgängen schon eine cremige Konsistenz erkennbar sein. So lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. In Schraubgläser abfüllen und kühl und trocken lagern. Sollte sich ein Ölfilm auf dem Mus absetzen, ist das völlig normal. Dieses Öl konserviert das Mandelmus sogar und kann vor dem Genuss einfach eingerührt werden.

Tipp: Bei guter Lagerung und sauberen Küchenutensilien ist das Mandelmus sogar mehrere Monate lang haltbar.

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!