Thüringer Land

SHAKES SMOOTHIES BOWLS

28 Rezeptideen für Frucht-Smoothies, Gemüse-Smoothies, Shakes und Smoothie-Bowls mit Toppings

Frische, süße FRUCHT-SMOOTHIES

Smoothie Erdbeer-Goji 6/7
Smoothie Wassermelone 8/9
Sahnesmoothie Pfirsich-Minze 10/11
Smoothie Blutorange-Limette 12/13
Trinkjoghurt Banane-Ananas 14/15
Trinkjoghurt Kurkuma-Mango 16/17
Milchsmoothie Blaubeer-Kokos 18/19
Smoothie Kirsche-Chiasamen 20/21
Sahnesmoothie Birne-Zimt-Kakao 22/23

Fein-herbe GEMÜSE-SMOOTHIES

Gemüsesmoothie Chia-Spinat-Banane 26/27
Gemüsesmoothie Blaukraut-Chiasamen 28/29
Smoothie Apfel-Kiwi-Sellerie 30/31
Smoothie Karotte-Pfirsich 32/33
Smoothie Grünkohl-Banane 34/35
Joghurtsmoothie Avocado-Apfel 36/37
Smoothie Rote Beete-Limette 38/39

Süße CREMIGE SHAKES

Sahneshake Erdbeer-Vanille 42/43
Sahneshake Schoko-Mandel 44/45
Smoothiedessert Chiapudding 46/47
Joghurtdessert Erdbeer-Granola 48/49
Schokoshake Kokos-Mandel 50/51
Milchshake Kaffee-Tonka 52/53

Raffinierte SMOOTHIE-BOWLS

Smoothie-Bowl Beeren-Kokos 56/57
Müslibowl Granatapfel rot-grün 58/59
Smoothie-Bowl Heidelbeer-Açai-Pistazie 60/61
Smoothie-Bowl Spinat-Hanf-Früchte 62/63
Müslibowl Mandarine-Minze-Nuss 64/65
Smoothie-Bowl Kürbiskern-Beeren 66/67

Frische, süße FRUCHT-SMOOTHIES

Smoothie

ERDBEER GOJI

Zutaten für 4 Personen:

200 ml	Thüringer Land Saure Sahne 10%
300 g	Joghurt, cremig gerührt
80 g	Cashewkerne
80 g	Goji-Beeren
100 g	Weiße Schokolade
500 g	Erdbeeren
60 g	Agavendicksaft
1	Limette, Abrieb und Saft
4 Zweige	Minze, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Cashewkerne und Goji-Beeren 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Danach abgießen.
2. Die weiße Schokolade hacken, 20 g davon für die Garnitur beiseite stellen. In einem Wasserbad schmelzen, lauwarm temperieren.
3. Erdbeeren waschen, abtropfen und den Stielansatz entfernen, grob zerkleinern.
4. Die eingeweichten Cashewkerne und Goji-Beeren zusammen mit den Erdbeeren, dem Joghurt und der Sauren Sahne in einem Mixer fein pürieren. Mit dem Agavendicksaft sowie Limettensaft und -abrieb abrunden. Bei langsamer Drehzahl die flüssige Schokolade einrühren.

Mit den Schokoladensplittern, einer halbierten Erdbeere und Minzblättchen garnieren.

Smoothie WASSER-MELONE

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Thüringer Land Saure Sahne
600 g	Wassermelone, kernlos
1	Zitrone, Saft
50 g	Akazienhonig
1 Prise	Salz
400 g	Eiswürfel

Zubereitung:

1. Das Fruchtfleisch der Wassermelone in grobe Stücke schneiden.
2. Die Wassermelonenstücke zusammen mit der Sauren Sahne, dem Akazienhonig und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen.
3. Große Trinkgläser mit den Eiswürfeln füllen und mit dem Smoothie aufgießen.

Thüringer Land Tipp:

Zum Wassermelonen-Smoothie kann je nach Geschmack und Saison auch noch weiteres Obst hinzugegeben werden, vor allem Sommerfrüchte wie Erdbeere und Himbeere eignen sich gut. Sie sorgen für noch mehr natürliche Süße und Sämigkeit.

Sahnesmoothie

PFIRSICH-MINZE

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Thüringer Land Schlagsahne
4	Pfirsiche, reif
½ Bund	Minze
1	Banane
½	Zitrone, Saft
4 EL	Birkenzucker
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Die Pfirsiche waschen, halbieren und den Kern entnehmen. Eine Pfirsichhälfte für die Garnitur in dünne Spalten schneiden und zusammen mit vier dekorativen Enden der Minze beiseite legen. Von der restlichen Minze die Blätter abzupfen. Die übrigen Pfirsiche sowie die Banane in grobe Stücke schneiden.
2. Den Mixerbehälter zunächst mit der Sahne, dann mit den Fruchtstücken, Zitronensaft, Birkenzucker und Salz befüllen. Auf höchster Stufe feincremig mixen.
3. Smoothie in Gläser füllen und mit Pfirsichspalten und der Minze dekorieren.

Thüringer Land Tipp:

An besonders heißen Tagen die Pfirsichstücke 2 Stunden vor dem Mixen einfrieren.

Smoothie

BLUTORANGE-LIMETTE

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Thüringer Land Saure Sahne
6	Blutorangen, kernlos
1	Limette, unbehandelt
20 g	Ingwer
1 TL	Kurkuma
1 TL	Apfelpektin
5 EL	Honig
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Mit einem scharfen Messer die Orangen möglichst knapp schälen, sodass das Fruchtfleisch gerade eben ohne Haut sichtbar wird. Die Orangen halbieren, den weißen Innenstrunk entnehmen und in Stücke schneiden.
2. Das Grün der Limette mit einer Reibe raspeln und den Saft auspressen. Zusammen mit den Orangenstücken und der Sauren Sahne pürieren.
3. Die Haut von Ingwer und Kurkuma mit einem Löffel abkratzen und je nach Leistung des Püriergerätes entweder fein reiben oder als Stückchen in den Smoothie geben.
4. Bei zunächst langsamer Drehzahl das Apfelpektin einrieseln lassen. Kurkuma und Ingwer hinzufügen und mit Honig und Salz abrunden. Erneut auf höchste Leistungsstufe schalten.

Trinkjoghurt BANANE-ANANAS

Zutaten für 4 Personen:

200 ml	Thüringer Land Fettarme Milch
500 g	Joghurt, cremig gerührt
1	Ananas
2	Bananen
4 EL	Agavendicksaft
1 TL	Naturvanillepulver
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Die Rinde der Ananas großzügig entfernen (es sollten keine braunen Reste mehr sichtbar sein). Den Strunk ebenfalls abschneiden. Das Fruchtfleisch der Ananas und die Bananen in Stücke schneiden.
2. Zunächst das Püriergefäß mit der weichsten oder flüssigsten Zutat befüllen (dies bewirkt eine reibungslosere Zerkleinerung), hier mit dem Joghurt, der Milch und dem Dicksaft. Darauf die Bananen und die Ananasstücke einschichten. Vanillepulver und Salz einstreuen.
3. Bei Verwendung eines Pürierstabs diesen mit drehenden Bewegungen immer wieder auf und ab führen. Im Mixer langsam die Leistungsstufe erhöhen, bis der Trinkjoghurt cremig und faserfrei ist. Mit Ananasvierteln dekoriert servieren.

Trinkjoghurt

KURKUMA-MANGO

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Thüringer Land Saure Sahne
200 g	Joghurt, cremig gerührt
600 g	Mango, genussreif
1	Orange, Saft
100 g	Honig, flüssig
40 g	Kokosöl
3 TL	Kurkuma, gemahlen
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Die Mango zunächst mit Schale vom Kern schneiden. Dann mit einem scharfen Messer auf einem Schneidebrett die Haut abschälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Orange auspressen.
2. Saure Sahne, Joghurt, Honig, Kokosöl, gemahlenen Kurkuma und das Salz zusammen mit der Mango und dem Saft der Orange mixen.
3. Den Smoothie in Gläser füllen und nach Geschmack mit Mango-Spießchen garnieren.

Thüringer Land Tipp:

Bei der länglichen, gelben Mango kann das gesamte Fruchtfleisch mit einem größeren Glas in einem Stück von der Haut gelöst werden.

Milchsmoothie

BLAUBEER-KOKOS

Zutaten für 4 Personen:

600 ml	Thüringer Land Landmilch
100 g	Thüringer Land Schlagsahne
200 g	Kokosmark
40 g	Kokosöl
60 g	Rohrzucker
300 g	Blaubeeren
½	Zitrone, Saft
70 g	Dattelsirup
½ Bund	Minze

Zubereitung:

1. Für einen einfarbigen Shake alle Zutaten außer der Garnitur-Minze mixen. Mit der Minze appetitlich garnieren.
2. Wird ein interessanter zweifarbiger Shake gewünscht, zunächst die Landmilch mit dem Kokosmark, Kokosöl und Rohrzucker im Mixer vermischen und umfüllen. Dann die Sahne mit den gewaschenen Blaubeeren, Zitronensaft und Dattelsirup pürieren. Mit Hilfe eines Kochlöffels abwechselnd beide Komponenten in ein hohes Glas laufen lassen.

Mit der frischen Minze und einigen Blaubeeren garnieren.

Smoothie

KIRSCHE-CHIASAMEN

Zutaten für 4 Personen:

300 ml	Thüringer Land Landmilch
200 g	Thüringer Land Schlagsahne
400 g	Kirschen, entsteint
40 g	Chia-Samen
70 g	Akazienhonig
1	Zitrone, Saft
1 TL	Zimt, gemahlen
1 Prise	Gewürznelkenpulver

Zubereitung:

1. Je nach Verfügbarkeit frische Kirschen entsteinen und frosten oder bei Kirschen aus dem Glas den Saft abgießen und die Früchte für einen eisigen Smoothie 2 Stunden ins Gefrierfach legen.
2. Milch und Sahne mischen, Chia-Samen einrühren und 20 Minuten quellen lassen.
Mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren.

Thüringer Land Info:

Gewürznelke harmoniert gut mit Kirsche und fördert mit ihrer antioxidativen Kraft die Gesundheit. Zimt gilt als Fatburner und ist ebenfalls ein enger Freund des Kirscharomas.

Sahnesmoothie

BIRNE-ZIMT-KAKAO

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Thüringer Land Schlagsahne
100 g	Joghurt, cremig gerührt
3	Birnen, reif
1 EL	Zimt
3 EL	Honig
2 EL	Kakaopulver
1 TL	Sternanispulver

Zubereitung:

1. Birnen schälen, das Kernhaus entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern.
2. Sahne, Joghurt, Honig und Gewürze in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab mischen, dann die Birnenstücke hinzufügen und auf höchster Stufe zum Smoothie verarbeiten. Im Mixer können, beginnend mit den flüssigsten Lebensmitteln, alle Zutaten gleichzeitig hinzugefügt werden.

In Gläser füllen und mit Kakaopulver bestreut servieren.

Thüringer Land Tipp:

Je nach Geschmack können zu den Birnen auch noch Äpfel oder Bananen als Ergänzung hinzugefügt werden.

Fein-herbe GEMÜSE-SMOOTHIES

Gemüsesmoothie

CHIA-SPINAT-BANANE

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Thüringer Land Saure Sahne
100 g	Spinat
2	Bananen
100 g	grüne Trauben, kernlos
1	Zitrone, Saft
40 g	Chia-Samen
1 Prise	Muskat
½ TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 EL	Sonnenblumenkerne, geschält

Zubereitung:

Mixen mit dem Pürierstab:
Chia-Samen mit der Sauren Sahne 20 Minuten quellen lassen. Spinat waschen und mit den restlichen Zutaten in einem hohen Mixgefäß zu einem feinen Smoothie verarbeiten.

Mixen im Standgerät:
Den Behälter in der Reihenfolge der Zutatenliste befüllen und je nach Leistung des Mixers eine ¾ bis 1 ½ Minuten mixen, bis eine samtige Konsistenz erreicht ist. Immer mit einer niedrigen Drehzahl beginnen und dann auf volle Leistung steigern.

Gemüsesmoothie

BLAUKRAUT-CHIASAMEN

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Thüringer Land Saure Sahne
100 g	Trauben, rot, kernlos
300 g	Blaukraut
70 g	Cranberries, getrocknet
30 g	Chia-Samen
1 Prise	Gewürznelke
½ TL	Zimt, gemahlen
½ TL	Steinsalz
3	Wacholderbeeren
1 TL	Koriandersamen

Zubereitung:

1. Je nach Leistung des Mixers evtl. Saure Sahne und Chia-Samen 20 Minuten quellen lassen. Wacholderbeeren zerstoßen oder mahlen.
2. Strunk vom Kohl entfernen und das Blaukraut in ca. 2 x 2 cm große Blättchen schneiden.
3. Bei Verwendung eines Hochleistungsmixers können alle Zutaten sofort ca. 1 Minute lang püriert werden.

Thüringer Land Info:

Koriandersamen fördern besonders bei Kohlgerichten die Bekömmlichkeit.

Smoothie
APFEL-KIWI-SELLERIE

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Thüringer Land Saure Sahne
100 ml	Thüringer Land Fettarme Milch
2	Äpfel, fruchtig, fest
4	Kiwis
70 g	Stangensellerie
2 EL	Honig
1 Prise	Salz
1 TL	grüner Pfeffer
½	Chili, grün
½ Bund	Minze

Zubereitung:

1. Die Äpfel vierteln und das Kernhaus entfernen. Kiwi schälen und den harten Strunk entfernen. Stangensellerie waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. 4 Minzblätter als Garnitur beiseite legen.
2. Alle Zutaten zu einem appetitanregenden und verdauungsfördernden Vital-Smoothie verarbeiten. Mit Minzblättern garnieren.

Thüringer Land Tipp:

Herbere Kräuter wie Kresse passen hervorragend zu grünen Smoothies und bieten eine geschmackvolle Abwechslung.

Smoothie

KAROTTE-PFIRSICH

Zutaten für 4 Personen:

500 ml	Thüringer Land Fettarme Milch
2	Pfirsiche
300 g	Karotten
1	Orange, Saft
20 g	Ingwer
3 EL	Honig
100 g	Eiswürfel

Zubereitung:

1. Pfirsiche waschen und entkernen. Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden oder bei Verwendung eines Pürierstabs die Karotten grob raspeln. Orange auspressen, Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Wer möchte, kann das gewaschene Karottengrün ebenfalls verwenden oder für einen späteren grünen Smoothie aufbewahren.
2. Alle Zutaten zu einem homogenen Smoothie mixen.

Thüringer Land Tipp:

Zur verbesserten Aufnahme des Betacarotins der Karotten können noch ein paar Tröpfchen Leinöl auf den Smoothie gegeben werden.

Smoothie GRÜNKOHL-BANANE

Zutaten für 4 Personen:

250 ml	Thüringer Land Landmilch
300 g	Grünkohl, frisch
2	Bananen
2	Orangen, Saft
1 EL	Koriandersamen
20 g	Ingwer

Zubereitung:

1. Grünkohl waschen und 2 Minuten blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken und grob schneiden.
2. Orangen auspressen und die Banane in 2 cm dicke Stücke schneiden.
3. Den Kohl zusammen mit dem Orangensaft, Bananenstücken, Koriander, geschältem Ingwer und der Milch fein mixen.

Thüringer Land Tipp:

Grünkohl ist ein sehr gesundes und hochbasisches Gemüse. Er liefert viel Calcium, Eisen, Vitamin K und Vitamin C plus eine Menge antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe. Die Saison des Grünkohls beginnt nach dem ersten Frost. Die übrige Zeit des Jahres, in der kein frischer Grünkohl erhältlich ist, kann für den Smoothie auch frischer Blattspinat verwendet werden.

Joghurtsmoothie AVOCADO-APFEL

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Thüringer Land Saure Sahne
500 g	Joghurt, cremig gerührt
1	Avocado, reif
1	Apfel, grün
150 g	Salatgurke
1	Limette
1 Prise	Cayennepfeffer
½ TL	Meersalz
2 EL	Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Avocado halbieren, Kern entnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Apfel vierteln und entkernen. Avocado, Gurke und Apfel in Stücke schneiden.
2. Die Avocado-, Apfel- und Gurkenstücke zusammen mit den Milchprodukten und Gewürzen sowie dem Agavendicksaft zu einem feinsämigen, erfrischenden Smoothie mixen.

Thüringer Land Info:

Dieser Smoothie ist ideal zum Regenerieren nach einer anstrengenden Trainingseinheit.

Smoothie

ROTE BEETE-LIMETTE

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Thüringer Land Saure Sahne
400 ml	Thüringer Land Fettarme Milch
400 g	Rote Beete, vorgekocht
2	Limetten
10 g	Ingwer
1 EL	Honig
½ TL	Natursalz

Zubereitung:

1. Die Schale von einer Limette abreiben, dann den Saft von beiden Limetten auspressen.
2. Die Rote Beete in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten mit einem Standmixer bei ansteigender Leistungsstufe fein pürieren und mixen. Sollte der Smoothie zu dick ausfallen, einfach mit Milch verdünnen. Das intensive Aroma dieser Mischung wird dadurch kaum verändert.

Thüringer Land Info:

Rote Beete ist Balsam für Leber und Galle und sorgt obendrein als natürlicher Stimmungsaufheller für sanfte Gelassenheit im Alltag.

Süße CREMIGE SHAKES

Sahneshake
ERDBEER-VANILLE

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Thüringer Land Schlagsahne
400 g	Erdbeeren
400 g	Erdbeersorbet oder Vanilleeis
1	Zitrone, Saft
50 g	Honig, flüssig
1 TL	Naturvanillepulver
½ Bund	Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Frische Erdbeeren waschen, Stielansatz entfernen. 4 schöne Erdbeeren als Garnitur beiseite legen.
Bei Verwendung von tiefgekühlten Erdbeeren diese 15 Minuten antauen lassen. Im Sommer die Gläser ins Gefrierfach stellen.
2. Die Sahne im Mixer halbsteif schlagen, 8 EL davon für die Garnitur abnehmen.
3. Nun die Früchte, das Eis, den Zitronensaft, den Honig und die Naturvanille hinzufügen und zu einer cremigen Köstlichkeit mixen.
4. Den Shake in die Gläser einfüllen und mit dem Sahneschaum, der Garnitur-Erdbeere und der Zitronenmelisse servieren.

Sahneshake SCHOKO-MANDEL

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Zartbitterschokolade
400 ml	Thüringer Land Trinkschokolade
300 ml	Thüringer Land Schlagsahne
300 g	Eiswürfel
100 g	Mandelmus
100 g	Marzipan
3 Prisen	Kardamom
1 TL	Zimt

Zubereitung:

1. Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen. Marzipan in Würfel schneiden.
2. Zunächst langsam, dann bei erhöhter Leistung die Marzipanwürfel und das Mandelmus sowie die geschmolzene Schokolade mit der Trinkschokolade, der Sahne und den Eiswürfeln zu einem homogenen Shake mixen.
3. Mit Kardamom und Zimt aromatisieren und die fertigen Shakes damit bestäuben.

Thüringer Land Tipp für Erwachsene:

Mit etwas Amaretto oder Rum und sanft erhitzt wird aus dem Shake ein cremiger Aperitif für die kalte Jahreszeit.

Smoothiedessert

CHIA-PUDDING

Zutaten für 4 Personen:

400 ml	Thüringer Land Landmilch
400 g	Thüringer Land Schlagsahne
30 g	Chia-Samen
60 g	Agavendicksaft
400 g	Himbeeren, TK
60 g	Agavendicksaft
½ TL	Naturvanillepulver
100 g	Johannisbeeren oder Heidelbeeren, TK

Zubereitung:

1. Landmilch und Sahne mit Chia-Samen und Agavendicksaft verrühren und 20 Minuten quellen lassen.
2. Die TK-Himbeeren antauen lassen und mit dem Agavendicksaft und der Vanille grob pürieren.
3. Schichtweise in Gläser füllen und mit den gefrorenen Beeren garnieren.

Thüringer Land Info:

Chia-Pudding ist ideal als sättigende, nährstoffreiche Grundlage am Morgen, für zwischendurch oder aber auch eine gesunde Alternative als Dessert.

Joghurtdessert ERDBEER-GRANOLA

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Thüringer Land Saure Sahne
200 g	Joghurt
250 g	Erdbeeren
1	Zitrone
60 g	Birkenzucker
200 g	Granola-Müsli

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, den Stielansatz entfernen und die Früchte vierteln.
2. Die Zitronenschale mit einer feinen Reibe abreiben und mit dem Joghurt, der Sauren Sahne und dem Birkenzucker zu einer feinen Creme verrühren.
3. Joghurtcreme, Erdbeeren und Granola in Schichten in Gläser füllen und mit frischer Gartenminze garnieren. Ein perfekter Start in den Tag!

Thüringer Land Tipp:

Zur Verfeinerung des Erdbeer-Granola-Desserts passen hervorragend gemahlene Naturvanille oder auch gemahlene Tonkabohnen.

Schokoshake
KOKOS-MANDEL

Zutaten für 4 Personen:

500 ml	Thüringer Land Trinkschokolade
200 g	Thüringer Land Schlagsahne
100 g	Kristallzucker
100 g	Mandelmus
100 g	Kokosöl
2 EL	Kakaopulver

Zubereitung:

Ein sehr schneller und äußerst schmackhafter Shake. Da nichts zerkleinert werden muss, ist der Shake auch bestens geeignet für die Zubereitung mit dem Pürierstab.
Alle Zutaten werden für eine Minute zusammen gemixt. Schmeckt eiskalt oder heiß!

Thüringer Land Tipp:

Für eine besonders cremige und fruchtige Variante des Shakes zusätzlich 2 Bananen in Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten mixen.

Milchshake

KAFFEE-TONKA

Zutaten für 4 Personen:

700 ml	Thüringer Land Trinkschokolade
200 g	Thüringer Land Schlagsahne
300 ml	Vanilleeis
2 EL	Instant-Espresso-pulver
½	Tonkabohne, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Die Sahne steif schlagen und im Kühlschrank kühl stellen.
2. Trinkschokolade, Vanilleeis, Kaffeepulver und gemahlene Tonkabohne ½ Minute lang mixen und in hohe Eiskaffeegläser gießen. Mit der Sahne und nach Geschmack mit Karamell- und Schokotopping garnieren.

Thüringer Land Info:

Die Tonkabohne hat eine gemütserhellende Wirkung. Ihr Aroma erinnert an Vanille und Bittermandel und ist süßlich-intensiv. Sie setzt deutliche Geschmacksakzente, doch harmoniert wunderbar mit dunklem Kakao und Kokos.

Raffinierte SMOOTHIE-BOWLS

Smoothie-Bowl
BEEREN-KOKOS

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Thüringer Land Saure Sahne
300 g	Joghurt, cremig gerührt
100 g	Kokosnuss, gehobelt
300 g	Beeren, TK oder frisch
1	Zitrone
50 g	Amaranth, gepufft
3 EL	Honig

Zubereitung:

1. Kokosnussspäne in einer Pfanne trocken anrösten, danach abkühlen lassen.
2. Von den geeisten Beeren 4 EL abnehmen und weiterhin bis zum Anrichten im Tiefkühlfach aufbewahren.
3. 80 g der Kokosraspeln, restliche Beeren, abgeriebene Zitronenschale, Amaranth, Joghurt und Saure Sahne sowie Honig zu einem cremigen Smoothie verarbeiten. Mit den gefrorenen Beeren, Kokos und etwas Zitronenmelisse garniert servieren.

Müslibowl

GRANATAPFEL ROT-GRÜN

Zutaten für 4 Personen:

400 ml	Thüringer Land Fettarme Milch
400 g	Joghurt
3 EL	Granatapfel, Muttersaft
40 g	Granatapfelkerne
240 g	Haferflocken
14 g	Flohsamenschalen
4 EL	Honig
50 g	Kokosraspeln
30 g	Spinat, frisch
4 EL	Honig-Granola
2	Kiwis
40 g	Heidelbeeren

Zubereitung:

1. Aus Milch, Joghurt, Haferflocken, Flohsamenschalen, Honig und Kokosraspeln im Mixer einen Müsli-Basis-Mix herstellen. Die Hälfte entnehmen und mit dem Granatapfel-Muttersaft vermischen.
2. Den gewaschenen und trocken geschleuderten Spinat zum Basis-Mix geben und erneut auf höchster Stufe fein mixen.
3. Eine Bowl je zur Hälfte mit dem roten und dem grünen Müslimix befüllen und mit Granatapfelkernen, Honig-Granola, Heidelbeeren und Kiwischeiben als Topping garnieren.

Smoothie-Bowl

HEIDELBEER-AÇAI-PISTAZIE

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Thüringer Land Saure Sahne
200 g	Joghurt, cremig gerührt
70 g	Açai-Beeren
500 g	Heidelbeeren
50 ml	Agavendicksaft
1	Grapefruit
40 g	Chia-Samen
150 g	Pistazien

Zubereitung:

1. Die Açai-Beeren über Nacht einweichen. Joghurt und Saure Sahne mischen und die Hälfte davon einfrieren.
2. 4 EL Heidelbeeren für die Garnitur beiseite stellen. Die Açai-Beeren abgießen. Zusammen mit den gewaschenen Heidelbeeren, der Joghurtsahne, der geeisten Joghurtsahne, dem Abrieb der Grapefruit und den Chia-Samen im Standmixer pürieren.
3. Den Beeren-Mix in Bowls füllen und mit Heidelbeeren garnieren. Pistazien aus den Schalen nehmen, grob hacken und über die Bowls streuen.

Thüringer Land Info:

Die Açai-Beeren sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen sowie an Calcium und Antioxidantien.

Smoothie-Bowl

SPINAT-HANF-FRÜCHTE

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Thüringer Land Saure Sahne
100 g	Thüringer Land Schlagsahne
200 g	Joghurt
50 g	Honig
60 g	Hanfsaat, geschält
2	Bananen
100 g	Honigmelone
100 g	Ananas, frisch
1	Orange, Saft
60 g	Spinat

Zubereitung:

1. Saure Sahne, Joghurt und Sahne zusammen mit Honig und Hanfsaat mixen.
2. Das Obst in Stücke schneiden und die Orange auspressen. Spinat waschen und trocken schleudern.
3. Obst, Saft und Spinat in den Mixbehälter füllen und zu einem cremigen Smoothie pürieren. Wer es eiskalt bevorzugt, friert Ananas und Melone zuvor ein.
4. Die Bowls befüllen und mit Toppings nach Belieben garnieren.

Müslibowl

MANDARINE-MINZE-NUSS

Zutaten für 4 Personen:

300 ml	Thüringer Land Fettarme Milch
300 g	Joghurt, cremig gerührt
400 g	Nussmüsli
3	Mandarinen
300 g	Sharonfrucht oder Kaki
40 g	Dattelsirup
½ Bund	Minze

Zubereitung:

1. Am Vorabend 300 g vom Nussmüsli mit Milch und Joghurt luftdicht verschließen und im Kühlschrank quellen lassen.
2. Von zwei Mandarinen mit einer feinen Reibe Mandarinenzesten abraspeln. Die Zitrusfrüchte anschließend schälen und innen und außen von den weißen Fasern befreien.
3. Stielansatz der Sharonfrucht entfernen. Das Obst anschließend in grobe Stücke schneiden. Die Blattpaare der Minzzweigspitzen abzupfen.
4. Müsliansatz, Mandarinenspalten und Abrieb, Sharonfruchtwürfel, Dattelsirup und Minzblätter zu einem samtigen Smoothie mixen.

Mit dem restlichen Nussmüsli, Minzspitzen und je nach Geschmack mit Chia-Samen garnieren.

Smoothie-Bowl KÜRBISKERN-BEEREN

Zutaten für 4 Personen:

500 ml	Thüringer Land Fettarme Milch
300 g	Thüringer Land Saure Sahne
60 g	Kürbiskerne
40 g	Chia-Samen
40 ml	Apfeldicksaft
150 g	Soft-Pflaumen
70 g	Brombeeren
70 g	Heidelbeeren
80 g	Honig-Granola-Müsli
1	Orange

Zubereitung:

1. Die Kürbiskerne anrösten. Milch und Chia-Samen verrühren und 20 Minuten quellen lassen.
2. 4 TL der Kürbiskerne beiseite stellen. Den Rest im Mixer klein hacken. Gehackte Kürbiskerne mit dem Apfeldicksaft in den Chia-Pudding rühren.
3. Soft-Pflaumen, Brombeeren und Saure Sahne im Mixer fein pürieren.
4. Eine Schüssel mit dem Chia-Pudding und der Sahnezubereitung befüllen. Mit Heidelbeeren, Orange, Honig-Granola und Kürbiskernen garnieren.

Thüringer Land

Unsere Frischen in der Mehrweg-Glasflasche.

Eine Flasche mit großer Wirkung:

- Mehrweg schont unsere Umwelt
- Glasflaschen bewahren den natürlichen Geschmack

www.thueringer-milch.de

WÜRZBURGER MILCHWERKE

Würzburger Milchwerke GmbH
Louis-Pasteur-Str. 1
97076 Würzburg

Tel. +49 (0)931 270 14-335
Fax +49 (0)931 270 14-203
Mail: sales-wue@de.lactalis.com
www.wuerzburger-milchwerke.de