

## Regenbogen Smoothie



### Zutaten:

- 2 Orangen
- ½ Mango
- 3 Kiwis
- ½ Avocado
- 370 g Vanille-Joghurt
- 270 ml Milch
- 100 ml Karotten-Saft
- 4 Eiswürfel
- 75 g Tiefkühl-Himbeeren
- 50 g Tiefkühl-Blaubeeren
- 1 Hand voll Baby-Spinat

### Und diese Gegenstände:

- Küchen-Waage
- kleines Messer
- Schneide-Brett
- Esslöffel
- Backpapier
- Tablett (es muss ins Gefrier-Fach passen)
- Mixer oder Pürrierstab
- Gläser

## **So wird der Regenbogen-Smoothie gemacht:**

1. Schält die Orangen, die Mango, die Kiwis und die Avocado.  
Entfernt bei der Mango und der Avocado den Kern.
2. Schneidet das **Frucht-Fleisch** aller Früchte in Stücke.  
Legt die Frucht-Würfel auf ein Tablett mit Backpapier.  
Friert sie für mindestens 1 Stunde im Gefrier-Schrank ein.
3. Dann nehmt die gefrorenen Stücke heraus.  
Püriert die **Mango-Stücke** mit 125 g Joghurt und 4 EL Milch  
Verteilt das Püree mit einem Esslöffel in 4 Gläser.  
Stellt die **Gläser** in den Kühlschrank.
4. Mixt die **Himbeeren** mit 125 g Joghurt und 4 EL Milch.  
Holt die Gläser aus dem Kühlschrank  
Gibt mit einem Esslöffel in jedes Glas etwas von dem Himbeer-Saft.  
Stellt die Gläser wieder in den Kühlschrank.
5. Mischt die **Kiwi-Stücke** mit dem **Babyspinat**, dem restlichen Joghurt und 110 ml Milch.  
Holt die Gläser aus dem Kühlschrank.  
Gibt wieder in jedes Glas einen Esslöffel von dem grünen Saft.  
Stellt die Gläser wieder in den Kühlschrank
6. Püriert die **Blaubeeren** mit der **Avocado** und der restlichen Milch (150 ml).  
Holt die Gläser aus dem Kühlschrank.  
Gibt den blauen Saft wieder mit einem Esslöffel in die Gläser.

Stellt die Gläser wieder in den Kühlschrank.

7. Zum Schluss püriert ihr die **Orangen-Stücke** mit dem **Karottensaft** und 4 Eiswürfeln.

Gebt den orangenen Saft mit einem Esslöffel ganz oben auf den Smoothie.

**Fertig ist der leckere Regenbogen-Smoothie!!! 😊**