

- [Schulaktion Gesunde Pause](#)
- [Rezepte](#)
- Frucht-Power-Smoothies

## Frucht-Power-Smoothies



Zutaten für 2 Portionen:

### Power-Basis:

- 500 g Bioghurt
- 200 ml Bio-Alpenmilch
- 1 EL Braunhirse
- 2 EL feine Haferflocken Blütenzart Köllnflocken
- 1 EL Honig, Zucker oder Ahornsirup

### Zubereitung:

1. Die Milch mit der Braunhirse und den Haferflocken in einen Mixbecher geben. Honig, Zucker oder Ahornsirup nach Geschmack zufügen und fein pürieren. Den Bioghurt zufügen, durchmischen und in zwei hohe Gläser füllen. Die Fruchtzubereitung darauf verteilen und unterrühren. Das Glas mit der vorbereiteten Garnitur dekorieren und gleich servieren.
2. Mango: 1 Mango waschen, entkernen, zwei Spalten abschneiden und für die Garnitur bei Seite legen. Die übrige Frucht schälen, klein schneiden und mit 1 bis 2 EL Ahornsirup fein pürieren.
3. Aprikosen: 4 Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und mit 1 bis 2 EL Zucker pürieren. Den Smoothie mit je einem Minzeblatt garnieren.
4. Heidelbeeren: 250 g Heidelbeeren waschen, einige Heidelbeeren für die Garnitur auf zwei Spieße stecken und mit Minze verzieren. Die übrigen Heidelbeeren mit 1 EL Honig fein pürieren.
5. Erdbeeren: 300 g Erdbeeren waschen, 2 Erdbeeren zum Garnieren aufheben. Die übrigen putzen und mit 1 bis 2 EL Zucker fein pürieren.
6. Himbeeren: 250 g Himbeeren waschen, einige für die Garnitur auf zwei Spieße stecken. Restliche Himbeeren mit 1 EL Honig fein pürieren.
7. Pfirsich: 2 Pfirsiche waschen, entkernen, zwei Spalten für die Garnierung zurückhalten. Die übrigen Früchte mit der Schale und 1 bis 2 EL Zucker fein pürieren.

**Für die Varianten:**

- 1 Mango oder 4 Aprikosen
- Minze zum Garnieren
- oder 250 g Heidelbeeren oder 300 g Erdbeeren
- oder 250 g Himbeeren oder 2 Pfirsiche