KINDER-KOCHKURS.com
Hier lernen Kinder kochen

Frucht-Smoothie

Hättest Du´ s gewußt?

Smoothie stammt vom Begriff „smooth“ ab und bedeutet „gescheidig, weich“.

Du kannst Deinen Smoothie nur aus Früchten & Saft oder mit Milch, Joghurt, etc. Herstellen.

1
reife Banane

500ml
Orangensaft

1 Hand voll
Früchte
(Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren,..)

1 Hand voll
Spinat oder Basilikum

Getränk

15 Minuten

Solltest Du einmal keine frische Früchte zur Hand haben kannst Du auch sehr gut tiefgefrorene Früchte oder Fruchtmarmelade verwenden.

Tipp: Du kannst Deinerm Smoothie mit frischer Minze oder Zitronenmelisse eine ganz tolle, individuelle Note verleihen!

Guten Appetit!

Wir legen los...

* Bevor es los geht schaffe Dir genügend Platz, wasche Deine Hände und ziehe am besten eine Schürze oder Kochjacke an.
* Wenn Du Dir nicht mehr ganz sicher bist wie die einzelnen Schritte gehen, dann schau Dir einfach noch einmal das Video zum Rezept von Kinder-Kochkurs.com an.
* **Wichtig:** wenn Du Dir am Herd oder Ofen noch nicht sicher bist, dann bitte einfach einen Erwachsenen um Hilfe.

1. Vorbereitung

* Lege Deine **Zutaten** gewaschen bereit.
* Lege Dein **Zubehör** bereit.

2. Banane pürieren

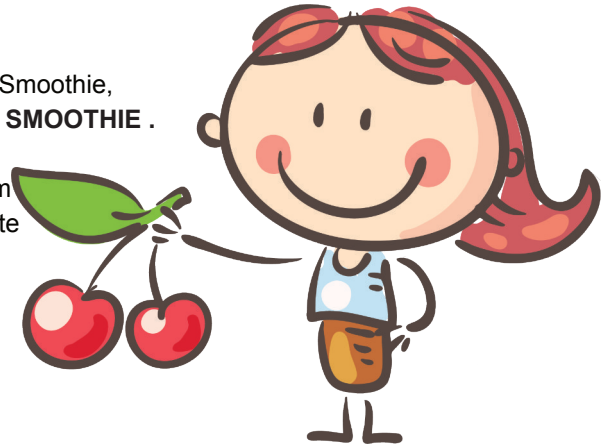
* **Gib** die Banane in einen hohen Mixbecher.
* **Schütte** den Orangensaft hinzu.
* **Püriere** die Banane mit dem Pürierstab für 1 Minute auf höchster Stufe bis Du einen **GELBEN SMOOTHIE** erhältst.

ACHTUNG: Der Pürierstab hat sehr scharfe Messer!
Stecke ihn sofort vom Strom ab sobald Du ihn nicht mehr benötigst.

3. Früchte zugeben

* **Gib** nun die roten Früchte zum gelben Smoothie, mixe erneut und erhalte einen **ROTEN SMOOTHIE .**

* **Gib** nun den Spinat oder Basilikum zum roten Smoothie, mixe erneut und erhalte einen **grünen Smoothie .**



Guten Appetit!

Ich liebe Feedback!

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.

info@kinder-kochkurs.com
#kikocom
www.facebook.com/Kinderkochkurscom/