



## Beerenobst-Smoothie

**Zutaten:** 400 g Obst, zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren, Honig, Mineralwasser oder Milch, eventuell Eiswürfel

### Anleitung:

- Beeren waschen, Blättchen und Stiele entfernen.
- Obst mit dem Mixer oder Pürierstab glatt pürieren.
- Püree nach Geschmack mit Honig süßen.
- Wenn das Püree zu dickflüssig ist, kann es mit etwas Mineralwasser oder mit Milch verdünnt werden.
- Smoothie in Gläser verteilen und mit ein paar Früchten garnieren.
- Zum Schluss Eiswürfel und einen Strohhalm dazu geben.

## Selbstgemachter Himbeeressig

Himbeeressig lässt sich gut selbst herstellen. Man benötigt einen halben Liter Weinessig und 600 g Himbeeren. Beide Zutaten in ein großes Gefäß füllen und mindestens drei Wochen an einem warmen Ort durchziehen lassen.

Himbeeressig schmeckt besonders gut zu Blattsalaten.