

ASIA-SMOOTHIE



vegan und alkoholfrei

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

1–2 Stängel Zitronengras
200 g vorbereiteter Chinakohl
2–3 Stängel Thai-Basilikum
50 g abgetropfte Bambussprossen (aus der Dose)
1 kleine Knoblauchzehe
35 g Gari (eingelegter Ingwer nach japanischer Art)
40 g Cashewkern-Bruch
1 EL Zitronensaft
etwa 2 EL Sojasauce
125 ml kaltes Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Leitungswasser
evtl. 30 g frischer Koriander



© Walter Cimalbal für ZS Verlag

1. Zitronengrasstängel putzen und die äußeren, harten Blätter entfernen. Von den Zitronengrasstängeln nur das zarte, hellgrüne Innere verwenden und fein hacken. Chinakohl abspülen, abtropfen lassen und fein schneiden. Thai-Basilikum abspülen und trocken tupfen. Basilikum grob zerzupfen. Bambussprossen grob zerschneiden. Knoblauch abziehen und grob würfeln.

2. Die vorbereiteten Zutaten in einen Mixer geben. Gari mit etwas von dem Sud, Cashewkern-Bruch, Zitronensaft und Sojasauce hinzugeben.



3. Die Zutaten im verschlossenen Mixer sehr fein durchmischen. Dabei nach und nach kaltes Mineral- oder Leitungswasser hinzugießen und zu einem cremigen Smoothie mixen. Evtl. den Mixer zwischendurch ausschalten und die Zutaten mit einem Teigschaber nach unten zu den Mixmessern schieben, damit alles gleichmäßig durchmixt.

4. Smoothie mit Sojasauce nach Geschmack nachwürzen. Nach Belieben Koriander abspülen, trocken tupfen, grob zerschneiden, zum Smoothie geben und alles nochmals gründlich durchmischen.

5. Smoothie in 2 Gläsern verteilen und möglichst frisch genießen.

TIPPS:

Frisch gemixt, ist dieser Smoothie ein Energie-Kick für den ganzen Tag.
Schmeckt auch kurz erhitzt, als Suppen-Snack serviert, köstlich!



Mehr Rezepte in:
„Drinks von A-Z“

