



**Savour Canada: Blaubeer-Avocado-Smoothie**

**CANADA 150** 

**The True North strong and free!**

## From far and wide, O Canada.

Dieser coole Smoothie bringt euch gut durch den Tag. Einfach mal ausprobieren. Übrigens, die frechen Früchtchen aus Kanada haben gerade Hochsaison. Noch bis Ende des Monats werden sie in den frühen Morgenstunden geerntet und landen dann tiefgefroren oder im Glas bei uns im Handel.



Savour Canada - Blaubeer-Avocado-Smoothie - Foto: Wild Blueberry Association of North America (WBANA)

## Blaubeer-Avocado-Smoothie

### Zutaten für 4 Personen

150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)  
1 reife Hass Avocado  
150 g cremiger Joghurt, fettarm  
abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Bio-Limette  
3 EL brauner Zucker  
2 EL Mandelmus  
150 g cremiger Joghurt

nach Belieben rosa Pfefferbeeren (zerstoßen)  
gehackte Minze

### **Zubereitung**

Blaubeeren auftauen. Avocado halbieren, den Stein entfernen, Avocadofleisch aus den Schalen löffeln und in einen hohen Rührbecher geben. Joghurt, Limettenschale und „saft und 2 EL Zucker zugeben, alles pürieren und in Gläser geben.

Blaubeeren mit Mandelmus, restlichem Zucker und Joghurt ebenfalls pürieren und vorsichtig auf den Avocado-Smoothie geben. Nach Belieben mit rosa Pfeffer und Minze bestreuen. Mit einem Rührstick servieren.

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

### **Nährwerte pro Portion:**

**Energie:** 203 kcal / 851 kJ

**Eiweiß:** 6,1 g

**Fett:** 12,1 g

**Kohlenhydrate:** 16 g

