

Fruchtsaft Orange-Banane-Ingwer

Dieser frisch gemixte Smoothie aus Orangen, Bananen und etwas Ingwer hilft dabei, fit durch Herbst und Winter zu kommen. Die Zubereitung ist denkbar einfach, dauert keine 10 Minuten und der Geschmack ist unschlagbar!

Da das Obst keinerlei Hitze ausgesetzt wird, bleiben sämtliche Vitamine erhalten. Aus diesem Grund sollte der Fruchtsaft auch, wenn möglich, erst direkt vor dem Genuss zubereitet werden.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 2 Gläser à 250 ml:

- 4-5 Saftorangen
- 2 reife Bananen
- 25 g frischer Ingwer
- 1-2 EL flüssiger Honig (bei Bedarf)



Zubereitung des Orangen-Bananen-Ingwer-Smoothies:

Zuerst die Saftorangen halbieren und sorgfältig auspressen. Um noch mehr Saft aus ihnen zu gewinnen, können sie vor dem Aufschneiden zwei bis dreimal und mit mäßigem Druck auf der Arbeitsplatte hin und her gerollt werden. Dadurch werden die Orangen etwas weicher, sie lassen sich leichter pressen und sind deutlich ergiebiger.

Den Orangensaft in einem hohen Gefäß oder Mixer sammeln. Die zwei Bananen – sie sollten schön reif und süß sein – schälen, in Stücke brechen und zu dem frisch gepressten Saft geben. Nun den Ingwer schälen und, zum Beispiel auf einer Vierkantreibe, fein reiben. Am besten ist es, den Ingwer quer zu Faserrichtung zu reiben. Die Menge an frischem Ingwer ist natürlich Geschmackssache. Er sollte sich in dem Saft schon deutlich bemerkbar machen, dabei aber den Geschmack der anderen Früchte auch nicht überdecken. Für 2 Gläser nehme ich ein ungefähr walnussgroßes Stück, das entspricht in etwa 25 g. Wer bei rohem Ingwer etwas skeptisch ist, kann sich langsam an die für ihn ideale Menge herantasten.

Den geriebenen Ingwer ebenfalls zu dem Orangensaft geben und alles zusammen mit einem Pürierstab oder in einem Mixer kräftig durchmischen. Sobald die Bananen komplett püriert sind und der Fruchtsaft leicht schaumig ist, ist er schon fast fertig. Nur noch einmal probieren und, falls der Orangen-Bananen-Ingwer-Smoothie zu sauer ist, mit einer kleinen Menge flüssigem Honig etwas nachhelfen. Bei Bedarf kann man auch die Ingwermenge jetzt noch etwas erhöhen. Ein weiteres Mal kurz aufmischen, auf die Gläser verteilen und genießen.