

Veganer Smoothie mit Tomate und Zwetschke

ca. 4 Portionen



gelingt leicht

☐ bis zu 20 Min.



Zutaten:

Zutaten:

250 g entsteinte, würfelig geschnittene Zwetschken
250 g Heidelbeeren
200 g klein geschnittene Tomaten
30 g frischer Ingwer
 $\frac{1}{8}$ l Mandelmilch
 $\frac{1}{8}$ l Kokosmilch
 $\frac{1}{2}$ KL Zimt
2 EL Reissirup
1 Prise Salz

- 1 Zwetschken mit Heidelbeeren, Tomaten und Ingwer mit dem Stand- oder Stabmixer mixen. Die übrigen Zutaten der Reihe nach dazugeben und pürieren. Den Smoothie kalt stellen und vor dem Servieren durchrühren.

Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Den Smoothie mit Crash-Eis servieren.