



Papaya Dream

Zutaten

150 ml Wasser
2 EL i-like Vitaldrink
½ Papaya
100 g Erdbeeren
2 reife Aprikose
4 Eiswürfel

1. Papaya schälen, halbieren, entkernen und grobe Streifen schneiden. Erdbeeren waschen, Kelchblätter entfernen und je nach Grösse halbieren.
2. Aprikosen waschen, halbieren, Stein entfernen und die Fruchthälften zerschneiden.
3. Wasser, Vitaldrink, Papaya, Erdbeeren, Aprikosen und Eiswürfel in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
4. In ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

Tipp:

Auch hier eignet sich eine Banane als cremige Ergänzung dazu. Übrigens ist der Papaya Smoothie im Sommer eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Eissorten. Dafür wird der Smoothie einfach nach der Zubereitung in ein geeignetes Gefäss gefüllt und **sofort** eingefroren.