



Rezept: Fruchtige Eiszapfen

ZUTATEN für eine Portion:

- ein halber Apfel
- eine halbe Banane
- eine halbe Karotte
- 1 Blatt Rotkraut
- 150 ml Apfelsaft

Außerdem brauchst du:

- Einen Standmixer oder einen Pürierstab
- Reagenzgläser oder andere schmale und lange Gläser oder Becher
- Schaschlikspieße



SO WIRD'S GEMACHT:

Die halbe Banane und die halbe Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Einen halben Apfel schälen, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Das Rotkrautblatt waschen, den Strunk entfernen und klein schneiden.

Das Obst und Gemüse zusammen mit 150 ml Apfelsaft in den Standmixer oder - falls du einen Zauberstab benutzt - in ein hohes Mixgefäß geben. Mixe dann das Ganze kräftig durch. Fertig ist ein winterlicher Smoothie, den du dir sofort schmecken lassen kannst.

Du kannst daraus aber auch einen fruchtigen Eiszapfen zum Lutschen herstellen. Fülle den Smoothie dazu in ein oder mehrere Reagenzgläser. Damit sie nicht umfallen, stellst du sie am besten in ein hohes Trinkglas. Stecke einen Schaschlikspieß in jedes Reagenzglas und ab damit in die Tiefkühltruhe. Ist die Flüssigkeit gefroren? Dann

stelle dein Reagenzglas kurz in ein Glas mit warmem Wasser. So löst sich dein Eiszapfen vom Glas und du kannst ihn am Schaschlikspieß herausziehen und genießen.

