Creamy-Wellness-Drink

Aprikosen fein würfeln und mit Limetten- und Traubensaft mischen, ca. 30 Minuten gekühlt ziehen lassen.

Hälfte Aprikosen in ein großes Glas geben. Saftmischung, Avocadofruchtfleisch und übrige Aprikosen in einem leistungsstarken Mixer cremig mixen, mit Honig abschmecken und mit einigen Eiswürfeln in das Glas füllen.

Amaranth darauf anrichten, mit etwas Honig und nach Belieben 1 Prise Gewürznelke, Zimt oder Anis beträufeln. Sofort servieren.



Zutaten
für 1 Portion:

- 4 softgetrocknete Aprikosen
- 4 EL Limettensaft
- 200 ml heller Traubensaft
- 100 g Avocadofruchtfleisch
- 1 EL Instant-Haferflocken
- 1–2 TL flüssiger Honig
- nach Belieben einige Eiswürfel
- 2–3 EL gepuffter Amaranth
- nach Geschmack 1 Prise gemahlene Gewürznelke, Zimt oder Anis