

Astrid Büscher

Smoothies, Shakes & Powerdrinks

Leseprobe

[Smoothies, Shakes & Powerdrinks](#)

von [Astrid Büscher](#)

Herausgeber: Stiftung Warentest



<http://www.unimedica.de/b16787>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>





Mango

Die reifen, süßen Früchte sind von einer glatten ledrigen Haut umgeben, die entfernt werden muss. Beim Schälen und Schneiden den austretenden Saft auffangen.

1. Die Mango in die Hand nehmen und mit einem Sparschäler die dünne Haut abschälen: Am besten gelingt das, wenn man zuerst einmal rund um die Frucht fährt und einen Streifen entfernt.

2. Beide Hälften schälen, auf der ersten Hälfte der Mango zunächst in der Mitte ein Stück der Schale stehen lassen. So kann man die Mango besser festhalten.

3. In der Mango liegt ein flacher ovaler Stein, der fest mit dem Fruchtfleisch verbunden ist. Man erkennt seine Lage an der Form der Frucht. Die Mango auf ein Brett legen. Erst mit einem großen Messer die beiden gewölbten »Backen« vom Kern schneiden. Das restliche Fruchtfleisch in schmalere Streifen vom Kern schneiden.

Papaya

Die länglich, ovalen Früchte können je nach Herkunft eine Größe von 15 bis 45 Zentimeter erreichen. Für unsere Smoothies verwenden wir immer kleine Vertreter. Die Schale der Frucht ist je nach Reifegrad grün bis gelb.

1. Papaya der Länge nach halbieren.
 2. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben und eventuell zur Dekoration aufheben. Sie schmecken kresseartig pikant und leicht bitter.
 3. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben.
- Oder:** Die Fruchthälften mit einem Messer schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden.



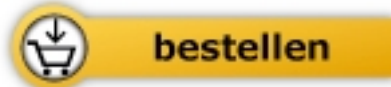


Astrid Büscher

[Smoothies, Shakes & Powerdrinks](#)

180 Ideen für mehr Spaß im Glas

176 Seiten, kart.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de