

Exoten-Smoothie mit Petersilie



20 Min.



Zubereitung

- 1** Die Kerne der Papaya mit einem Löffel herausschaben. Die Papaya schälen, grob würfeln und in einen Standmixer geben. Petersilie abbrausen, trocken tupfen, grob hacken und in den Mixer geben.
- 2** Passionsfrüchte halbieren und den Saft wie bei einer Zitrone auspressen. Falls ein paar Kerne in den Saft geraten, diesen noch durch ein feines Sieb gießen. Den Saft der Passionsfrüchte unter die Papaya rühren.
- 3** Mit einem großen, scharfen Messer (auch sehr gut: ein Brotmesser) die beiden Enden der Ananas abschneiden. Die Ananas auf eine Schnittfläche stellen und die Schale nach und nach von oben nach unten abschneiden. Falls nötig, »braune Augen« herausschneiden oder mit einem Kugelausstecher entfernen. Ananas längs vierteln und den harten Strunk aus der Mitte herausschneiden. Ananas grob hacken und mit dem Saft, der beim Schneiden ausgetreten ist, in den Mixer geben.
- 4** Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. Dabei nach Wunsch noch ein wenig kaltes Wasser dazugießen.
- 5** Vier Gläser einige Minuten in das Tiefkühlfach stellen und anfrosten. Den Smoothie in die Gläser füllen.



Zutaten

- ½ Papaya
- 10 glatte Petersilienblättchen
- 6 Passionsfrüchte
- 1 Ananas



5 Personen · Pro Person: 85 kcal · 1g Eiweiß · 0g Fett · 16g Kohlenhydrate