

Ergibt ca. 1 Liter, ist im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar

Zutaten:

Ribelmasse:

2dl Wasser

50g Ribelmais

$\frac{1}{4}$ TL Salz

Smoothie:

500g frische reife Erdbeeren

Abgekühlte Ribelmasse

1 ca.1cm dicke Scheibe Biozitrone samt Schale

20g Hanfnüsse

20g Baumnüsse

3 dl Wasser

$\frac{1}{2}$ dl Randensaft nach Belieben (für schönere Farbe)

1-2 EL Bienenhonig oder Zucker nach Belieben (je nach Reifegrad der Erdbeeren)

Zubereitung:

Ribelmasse:

1. Das Salzwasser aufkochen, den Ribel einrühren.
2. Zugedeckt auf niedrigster Stufe 15 Min. ziehen lassen.
3. Mit einer Gabel etwas auflockern und abkühlen lassen

Smoothie:

1. Alles zusammen im Hochleistungsmixer zu einem Smoothie verarbeiten. Mit etwas mehr oder weniger Wasser wird die gewünschte Konsistenz erreicht.

Tipp:

1. Bei sehr reifen, aromatischen Erdbeeren braucht es keinen Zucker



2. Ausserhalb der Saison gefrorene Erdbeeren verwenden oder andere Beeren
3. Beim Ribel die mehrfache Menge kochen und in Portionen für mehrere Smoothies einfrieren