

MANDARINEN- APFEL-SMOOTHIE MIT GWÜRZ-NÜSSLI

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Für 4 Gläser von je ca. 1½ dl

SMOOTHIE

- 7 Mandarinen, geschält
- 3 Äpfel (ca. 600 g), ungeschält
- 50 g Frischkäse (z. B. Philadelphia)
- 3 Datteln
- 3 cm Ingwer, in Stücken
- ¼ Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten in einen Entsafter geben, Saft auffangen, in Gläser giessen, mit Strohhalm servieren.

GWÜRZ-NÜSSLI

- 350 g Erdnüsse, geschält
(ergibt ca. 250 g)
- 10 Kardamomkapseln,
nur ausgelöste Samen
- ½ Esslöffel Fleur de Sel
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- 2 Esslöffel flüssiger Honig

Nüsse in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rösten. Kardamom, Fleur de Sel und Pfeffer mit einem Mörser fein zerstoßen, mit dem Honig begeben, weiterrösten, bis die Nüsse caramelisiert sind, auf ein Backpapier verteilen, auskühlen.

