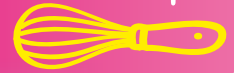




Zum Sammeln!
Deine Lieblings-
Lissy Pony
Rezepte



Lillys Regenbogen- Smoothie

DAS BRAUCHST DU:

- Rosa:** • 50g Erdbeeren
• 3 Stücke Banane
 - Orange:** • 50g Mango
• 3 Stücke Banane
 - Gelb:** • 50g Ananas
• 3 Stücke Banane
 - Grün:** • 50g Kiwi • 1 Handvoll
Babyspinat (gewaschen)
 - Blau:** • 50g Blaubeeren
• 1 Msp. blaues
Lebensmittelfarbpulver
 - Lila:** • 25g Blaubeeren
• 25g Himbeeren
- Für alle Schichten:
je 3 EL Vanillejoghurt
- Außerdem:
mit Backpapier ausgelegte
Auflaufform, Standmixer oder
Pürierstab, 2 hohe Gläser,
Vorlagen von Seite 33



Lass dir
von einem
Erwachsenen
helfen!

Wenn es
schnell gehen muss:
Verwende Tiefkühl-
Früchte!



PORTIONEN: 2 Gläser

ARBEITSZEIT: 30 Min. + 4 Std. Gefrierzeit

SCHWIERIGKEIT: ★☆☆☆☆

MAG ICH: ♥♥♥♥♥

1 Zuerst schälst du **Banane, Mango, Ananas** und **Kiwi**. Dann schneidest du sie in Stücke. Die Fruchtwürfel legst du zusammen mit den **Beeren** sortiert in die **Form**. Friere sie 4 Stunden ein.

2 Zeit zum **Pürieren!** Gib dafür nacheinander jeweils **alle Zutaten einer Schicht** in den Standmixer oder nutze den Pürierstab. Füge zu jeder Farbschicht **etwas Wasser** hinzu, falls du es flüssiger magst.

3 Fülle jetzt nacheinander jede Farbschicht in ein **hohes Glas**. Ordne sie wie bei einem Regenbogen an! Wie du das **Schirmchen** dazu bastelst, erfährst du auf Seite 33. **Fertig!**