



WWF zum Anbeißen

Bratapfel-Smoothie

Zu den Geschmackskombinationen, die in der Weihnachtszeit nie fehlen dürfen, gehört die Mischung aus Apfel, Zimt und Mandel – also die klassischen Grundzutaten für Bratäpfel. Doch nicht alle, die Bratäpfel mögen, haben die Muße dazu, sie selbst zu machen. Wer aber den Geschmack liebt, für den gibt es eine einfache wie schnelle Alternative zum beliebten Bratapfel: Die Rede ist vom Bratapfel-Smoothie. Für den eignen sich besonders Äpfel, die schon schrumpelig geworden sind. Der Smoothie passt toll zum Frühstück, zum Müsli oder für zwischendurch.



Übrigens

Wenn man Bratäpfel übrig hat, kann man die ebenfalls mit etwas Mandelmilch im Mixer aufschlagen.

Zutaten für ein Glas:

-  1 Apfel
-  250 ml Mandelmilch
-  Zimt
-  Rosinen



Zubereitung

1. Apfel waschen und grob klein schneiden (gerne die Schale mitverwenden) und in einen Mixer geben.
2. Mandelmilch dazu geben und so lange kräftig mixen, bis alle Stückchen sämig geworden sind.
3. Eine Handvoll Rosinen und eine Messerspitze Zimt für die Süße hinzugeben und noch mal mixen.
4. Wer die kleinen, vielleicht übrig gebliebenen Stückchen nicht mag (Rosinen und Apfelschalen sind manchmal nicht ganz kleinzukriegen), gießt das Ganze noch mal durch ein Sieb. Dann alles in ein Glas füllen und genießen.
5. ... den umwerfenden Duft genießen ...
6. Anschließend das Kompott oben auf den Pudding geben und die Gläser noch mal kalt stellen. Fertig!

WWF-Tipps

Wirf so wenig Lebensmittel weg wie möglich.

Gönne dir mehr frisches Obst und Gemüse und iss öfter vegetarisch.

Greife zu regionalen & saisonalen Lebensmitteln.

Genieße besseres Fleisch, dafür weniger.

Gönne dir Fisch als Delikatesse, dafür nicht jeden Tag.

Bevorzuge zertifizierte Lebensmittel, am besten Bio.

Guten Appetit!

Es gibt viele Möglichkeiten, Umweltschutz in den Alltag zu integrieren. Eine ziemlich effektive, aber häufig übersehene, kann sogar äußerst köstlich sein: die Ernährung oder sagen wir's kulinarisch, das gute Essen. Grundsätzlich nämlich hat die Art, wie wir uns ernähren und mit unseren Lebensmitteln umgehen, erheblichen Effekt aufs Klima, auf die Artenvielfalt, auf die wertvollen Wasserressourcen der Erde und auf vieles mehr. Mit diesem Wissen hat die Autorin und Bloggerin Stefanie Wilhelm für den WWF Rezepte entwickelt. Die lassen nicht nur die Gaumen vor Entzücken hüpfen, sondern lassen auch alle Wertschätzung erkennen – für die Lebensmittel und für die Ressourcen, die wir als Mittel für ein gutes Leben in Anspruch nehmen. Also: Auf in den Genuss!

Noch mehr leckere Rezepte unter: wwf.de/zum-anbeissen