

cremesso

OF SWITZERLAND

Eine Tasse ich



Rezepttipp

Grünes Gold trifft Koffein: Der Avocado-Espresso Smoothie

Hamburg/Birsfelden (Schweiz), den 18.06.2019 – Gesunde Ernährung ist in aller Munde. Und stetig begegnen uns neue Trends und sogenannte Superfoods. Wie die Avocado. Ob sie eine Superfrucht ist, weiß keiner so genau. Nur, dass die Avocado-Frucht sehr viele Vitamine hat und unglaublich gut schmeckt ist unbestritten. Ob man nun der Ernährungsempfehlung folgen mag, täglich fünf kleine Portionen Obst oder Gemüse zu sich zu nehmen oder einfach mal wieder Lust auf eine Alternative zu bekannten Gewohnheiten hat: Ein Smoothie aus Obst oder Gemüse ist schnell gemacht und der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ein Schuss Koffein in Form eines Espresso dazu und schon wird aus einem vitaminreichen Smoothie ein echter Energie-Kick. Die Schweizer Kaffee-Experten von Cremesso haben so ein gesundes Rezept für Kaffeeliebhaber entwickelt: Den Avocado-Espresso Smoothie!

Nährstoff und Energielieferant treffen aufeinander

Fit in den Tag starten und alle wichtigen Nährstoffe, Vitamine und gesunde Fette in einer Mahlzeit verbinden. Und dann noch einen Kaffee zubereiten? Zugegeben, klingt kompliziert und nach viel Zeitaufwand. Dass gesunde Ernährung schnell umgesetzt werden kann und dabei auch noch lecker schmeckt, zeigt der Avocado-Espresso Smoothie. Die Basis dafür bildet ein doppelter Espresso (bspw. zwei Tassen des Espresso Classico von Cremesso). Mit seiner edlen Säure, den blumigen Noten und den nussigen Aromen passt er perfekt zum Charakter der Avocado. Das Zusammenspiel aus Kaffee und Frucht macht den Smoothie nicht nur zum Wachmacher, sondern versorgt den Körper ferner mit wichtigen Nährstoffen. Das Obst, das bereits schon vor über 10.000 Jahren z.B. in Süd- und Mittelamerika, Südost-Asien oder Afrika kultiviert wurde, ist ein

cremesso

OF SWITZERLAND

Eine Tasse ich

guter Lieferant für Folsäure, Vitamin K, Kalium und Vitamin E. Zudem ist sie reich an ungesättigten Fettsäuren und soll damit – ähnlich wie z.B. Olivenöl – gut für das Herz sein. Darüber hinaus unterstützt die Avocado mit reichlich Vitamin A und E die Blutbildung und ist damit auch ein Energiekick für unsere Haut. Dazu kommt der Espresso, der den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anregt.

Fazit: Der Avocado-Espresso Smoothie ist eine wahre Nährstoffbombe. Ob als gesundes, vollwertiges Frühstück mit dem extra Koffein-Kick oder als gesunde Erfrischung für Zwischendurch.

Zutaten für eine Portion:

- 1/2 reife Avocado
- 100 ml kalte Milch (Kuhmilch oder jede beliebige Milchsorte, wie z.B. Soja-, Hafer- oder Mandelmilch, sind denkbar je nach Geschmack)
- 1 Päckchen Vanillezucker (ca. 8 g)
- 1 Esslöffel Honig
- 2 Tassen Cremesso Espresso Classico (je 50ml) oder jeder beliebige Espresso von Cremesso.
- 1 Handvoll Eiswürfel (ca. 5 Stück je nach Portionierer)

Zubereitung: Avocado-Espresso Smoothie

Zunächst 2 Tassen Cremesso Espresso Classico zubereiten (2x 50 ml). Diese anschließend abkühlen lassen. Wenn der Espresso kalt ist, die Avocado halbieren, eine Hälfte aus der Schale herauslösen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Bei der anderen Hälfte etwas Zitronensaft auf das Fruchtfleisch träufeln und mit Kern in den Kühlschrank legen, damit sie nicht so schnell braun wird. Danach die halbe Avocado zusammen mit der Milch, Espresso, Vanillezucker und Honig sowie dem Eis mit einem Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Smoothie in ein Glas oder eine Tasse gießen und nach Belieben noch mit etwas kaltem Milchschaum garnieren. Wer noch kleine Eisstückchen im Smoothie mag, reduziert einfach die Pürierzeit.

cremesso

OF SWITZERLAND

Eine Tasse ich

Wer einen etwas milderen Kaffeegeschmack im Smoothie möchte, kann auch einen Lungo verwenden (bspw. eine Tasse des Cremesso Lungo Crema mit ca. 110ml). Eine andere Alternative ist die Variante mit entkoffeiniertem Kaffee (bspw. eine Tasse Cremesso Lungo Decaffeinato mit ca. 110ml), wenn nur der Kaffeegeschmack ohne Koffein gewünscht ist.

Neben dem Avocado-Espresso Smoothie haben die Experten von Cremesso weitere Rezepte entwickelt, um die Vielfalt von Kaffee aufzuzeigen. Zu finden auf: www.cremesso.de/rezepte.

Honorarfries Bildmaterial zum Download finden Sie unter:

<http://bit.ly/Pressefotos-AvocadoEspressoSmoothie>. Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten!

Bildunterschrift: Der Avocado-Espresso Smoothie, eine Rezeptidee von den Schweizer Kaffee-Experten von Cremesso, ist ein vitaminreicher und energispendender Smoothie. Tipp: Als Frühstücks- oder Sommerdrink eiskalt genießen.

Redaktioneller Hinweis: Cremesso Testpaket bestellen!

Gerne stellen wir Ihnen für einen redaktionellen Test oder Fotoshootings die neue Cremesso Easy Kapselmaschine zur Verfügung. E-Mail an cremesso@freibeuter.de.

Über Cremesso

Cremesso ist die internationale Marke der Schweizer Delica AG, einer 100 prozentigen Tochtergesellschaft der Migros Group. Delica verarbeitet pro Jahr ungefähr 17.000 Tonnen Rohkaffee und ist somit eine der größten Röstereien der Schweiz. Jährlich werden neben vielen anderen Kaffeeprodukten über eine Milliarde Kapseln produziert. Die internationale Ausrichtung von Cremesso reicht neben Deutschland und Österreich bis nach Spanien, Russland, Ungarn, die Slowakei, Tschechien, Israel und die Vereinigten Arabischen Emirate. In Deutschland ist Cremesso bei Netto Marken-Discount und Edeka Südbayern erhältlich. Mehr Informationen unter www.cremesso.de.

Pressekontakt

Christian Fischler - FREIBEUTER | PR & Social Media

Schanzenstraße 81, 20357 Hamburg

Tel: +49 (0)40 22 82 10 040, Mail: cremesso@freibeuter.de