



ORF extra

Geschichteter Fruchtsaft

Spris sind in äthiopischen Restaurants populär geworden, da die Farben der pürierten Früchte an das Grün, Gelb und Rot der Nationalflagge erinnern. Obwohl als Saft bezeichnet, ist er so dick, dass man ihn mit einem Löffel essen muss. Wer genügend Geduld hat, arbeitet sich Schicht für Schicht nach unten durch, während andere lieber alles miteinander verrühren. Wer möchte, kann den Saft mit Zucker oder Honig süßen, wenngleich die besten **spris**-Häuser in Sodere, nahe Awash, kaum Süßungsmittel einsetzen, ausgenommen Vimto (eine Limonade), das einen umwerfenden farblichen Kontrast setzt. Kühlen Sie die Früchte vor dem Schälen, dann wird das Ergebnis noch erfrischender.

Zutaten für 4 Personen

2 reife mittelgroße Avocados
½ reife mittelgroße Papaya
3 reife mittelgroße Mangos
Saft von 1 Limette

Zubereitung

Die Avocados halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalen heben und im Standmixer mit 120 ml Wasser zu einem glatten Püree pürieren. Auf 4 Gläser verteilen.

Die Papaya schälen, halbieren, entkernen und in große Stücke schneiden. Den Standmixer säubern und die Papayastücke darin pürieren. Als zweite Fruchtschicht in die Gläser füllen.

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein herunterschneiden. Den Standmixer ausspülen und die Mangos darin pürieren. Das Püree auf die Gläser verteilen.

Die geschichteten Fruchtsäfte mit Limettensaft beträufeln und mit langstieligen Löffeln servieren.