Rezept

# Grapefruit-Smoothie mit Sellerie und gemischten Sprossen

Ein Rezept von Grapefruit-Smoothie mit Sellerie und gemischten Sprossen, am 28.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1** | Orange |
| **¼** | Ananas |
| **50 g** | Mungobohnensprossen |
| **3** | Eiswürfel |
| **1** | gelbe Grapefruit |
| **50 g** | Staudensellerie (mit Blättern) |
| **50 g** | Radieschensprossen |
| **ca. 300 ml** | Wasser |

### Für die Dekoration

| | |
|---|---|
| **4 Stangen** | Staudensellerie (relativ kurz, mit Blättern) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen (ca. 800 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 2 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Die Orange sowie die Grapefruit schälen und in Stücke schneiden. Die Ananas schälen und mitsamt dem Strunk klein schneiden. Den Sellerie waschen und in Stücke schneiden. Alle Frucht- und die Selleriestücke in den Mixer geben.

2. Die Mungobohnen- und Radieschensprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Sprossen zusammen mit den Eiswürfeln und 300 ml Wasser in den Mixer geben.

3. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

4. Den Smoothie in Gläser füllen. Die Selleriestangen mit Blättern waschen, abtropfen lassen und je 1 Stange als Dekoration in jedes Glas stellen. Frisch und gut gelaunt genießen.