Rezept

# Grüner Kräuter-Smoothie mit Ananas

Ein Rezept von Grüner Kräuter-Smoothie mit Ananas, am 28.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **400 g** | reife Ananas |
| **1 kleine Handvoll** | Schafgarbenblätter (10 g) |
| **¼** | Avocado |
| **1 EL** | roher Agavendicksaft |
| **1 kleine Handvoll** | Spitzwegerich (10 g) |
| **8 mittelgroße Blätter** | Löwenzahn |
| | Saft von ½ Zitrone |
| **300 ml** | Wasser |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Ananas schälen, das Fruchtfleisch würfeln, 4 Ananaswürfel beiseitelegen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zerkleinern. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslöffeln. Zuerst das Obst, dann die Wildkräuter und zuletzt Zitronen- und Agavendicksaft in den Mixer geben.

2. Das Wasser zufügen und alles zu einem cremigen Smoothie pürieren. Nach Bedarf Wasser und Agavendicksaft zufügen und erneut mixen. Smoothie in Gläser füllen und je 1 Ananasstückchen und Spitzwegerichblättchen an den Rand stecken. Frisch servieren.