

Rezept

Beeren-Smoothie mit Granatapfel, Acai und Birkensüß

Ein Rezept von Beeren-Smoothie mit Granatapfel, Acai und Birkensüß, am 28.06.2026

Zutaten

30 g Mandeln	100 ml Wasser (zum Einweichen)
2 Pfirsiche (250 g)	1 Granatapfel
100 g Himbeeren	100 g schwarze Johannisbeeren
1 EL Açaí-Pulver	2 EL Birkensüß (Xylitol)
ca. 500 ml Wasser (zum Mixen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen (ca. 1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 125 kcal, 4 g F, 3 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Mandeln in 100 ml Wasser 12 Std. einweichen, am besten über Nacht.

2. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Den Granatapfel halbieren, mit der Schnittfläche nach unten über eine große Schüssel halten und mit einem Kochlöffel die Kerne herausklopfen. 100 g Granatapfelkerne abwiegen. Die Himbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Johannisbeeren waschen und abtropfen lassen. Für die Dekoration 5 schöne Johannisbeerrispen beiseitelegen, von den restlichen Rispen die Beeren abzupfen.

3. Das Einweichwasser von den Mandeln abgießen. Mandeln, Pfirsiche, Granatapfelkerne, Himbeeren, abgezapfte Johannisbeeren, Acai-Pulver und Birkensüß in den Mixer geben. 500 ml Wasser hinzufügen.

4. Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist und die Mandeln sowie auch die relativ harten Granatapfelkerne vollständig zerkleinert sind. Konsistenz und Geschmack prüfen, nach Belieben noch etwas Wasser und Birkensüß hinzufügen und erneut kurz mixen.

5. Smoothie in Gläser füllen und mit den beiseitegelegten Johannisbeerrispen dekorieren. Frisch und gut gelaunt genießen.