

## Rezept

# Brunnenkresse-Gurken-Smoothie

Ein Rezept von Brunnenkresse-Gurken-Smoothie, am 08.12.2025

## Zutaten

|                |   |               |               |
|----------------|---|---------------|---------------|
| <b>1 Bund</b>  | Brunnenkresse (ca. 100 g; ersatzweise junger Blattspinat) | <b>200 g</b>  | Salatgurke    |
| <b>1 Stück</b> | Ingwer (ca. 2 cm lang)                                    | <b>2</b>      | reife Bananen |
| <b>200 ml</b>  | Orangensaft   | <b>4 EL</b>   | Zitronensaft  |
| <b>2 EL</b>    | flüssiger Honig (nach Belieben)                           | <b>300 ml</b> | Trinkmolke    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 große Gläser (à 350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
| **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 1 g F, 2 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schütteln. Einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen, restliche Kresse samt Stielen grob schneiden. Gurke putzen, waschen und würfeln. Bananen schälen und in ca. 2 cm dicke Stücke teilen. Ingwer schälen, fein reiben.
2. Erst die Brunnenkresse, danach Gurke, Bananen und Ingwer in einen hohen Rührbecher oder den Mixbehälter geben. Mit Zitronen- und Orangensaft sowie Molke auffüllen. Alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Nach Belieben mit Honig süßen und diesen kurz untermischen.
3. Den Smoothie auf vier Gläser verteilen und mit der beiseitegestellten Brunnenkresse garnieren. Am besten sofort genießen.