

Rezept

Brunnenkresse-Gurken-Smoothie

Ein Rezept von Brunnenkresse-Gurken-Smoothie, am 01.03.2024

Zutaten

1 Bund Brunnenkresse (ca. 100 g; ersatzweise junger Blattspinat)	200 g Salatgurke
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	2 reife Bananen
200 ml Orangensaft	4 EL Zitronensaft
2 EL flüssiger Honig (nach Belieben)	300 ml 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 untermixen.
3. Den Smoothie auf vier Gläser verteilen und mit der beiseitegestellten Brunnenkresse garnieren. Am besten sofort genießen.