

Rezept

Chicorée-Ananas Smoothie "Tropengruß"

Ein Rezept von Chicorée-Ananas Smoothie "Tropengruß", am 15.10.2024

Zutaten

1 mittelgroße Mango	½ Ananas
1 Maracuja	1 Handvoll Bataviasalat (70 g)
1 Handvoll Spinat (100 g)	1 Handvoll Chicorée (70 g)
¼ TL gemahlene Vanille	250 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Mango schälen, den Kern entfernen. Von der Ananas 1 Scheibe abschneiden, beiseitelegen. Übrige Frucht schälen und zerkleinern. Maracuja halbieren und das Fruchtfleisch herausheben. Alles in den Mixer füllen.
2. Batavia waschen, abtropfen lassen und zerkleinern. Den Spinat waschen, verlesen und klein schneiden. Chicorée säubern und vierteln. Alles mit der Vanille in den Mixer geben. Das Wasser hinzufügen und alles zu einem cremigen Smoothie mixen. Übrige Ananas schälen, vom Strunk befreien, würfeln, auf Cocktailspieße stecken und Smoothie damit garnieren.