

Rezept

Chili-Tabasco-Smoothie

Ein Rezept von Chili-Tabasco-Smoothie, am 19.04.2025

Zutaten

3	Tomaten	½	kleine Chilischote
20	Thymianblättchen	6	Rosmarinnadeln
2	Salbeiblätter	2 Spritzer	Tabasco
	Salz	ca. 300 ml	Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 10 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Stücke schneiden. Die halbe Chilischote waschen und je nach gewünschter Schärfe entkernen. Die Kräuter waschen.

2. Tomaten, Chili und Kräuter in den Mixer füllen. Tabasco, 1 Prise Salz und das Wasser dazugeben und alles fein pürieren.