

Rezept

Detox-Smoothie mit Romana und Brennesseln

Ein Rezept von Detox-Smoothie mit Romana und Brennesseln, am 25.05.2024

Zutaten

2 Äpfel	¼ Zitrone
150 g Weintrauben	140 g Brennesselblätter
80 g Römersalatblätter	ca. 500 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen (ca. 1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 1 g F, 2 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen und vierteln. Dabei jeweils Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen. Die Zitrone schälen. Die Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen, für die Dekoration nach Belieben einige Weintrauben beiseitelegen. Die restlichen Trauben mit Äpfeln und Zitronenfruchtfleisch in den Mixer geben.
2. Die Brennesselblätter sowie den Romanasalat waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in den Mixer geben. 500 ml Wasser hinzufügen.
3. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.
4. Smoothie in Gläser füllen. Nach Belieben die beiseitegelegten Weintrauben bis zur Hälfte einschneiden und auf die Glasränder stecken. Frisch und gut gelaunt genießen.