

Rezept

# Fruchtig-cremiger Smoothie mit Romanasalat und Cashew-Mus

Ein Rezept von Fruchtig-cremiger Smoothie mit Romanasalat und Cashew-Mus, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>1</b> große reife Mango	<b>1</b> mittelgroßer süßer Apfel
<b>100 g</b> grüne Weintrauben	<b>½</b> Zitrone
<b>10 Blatt</b> Romanasalat	<b>10</b> Schafgarbenblätter
<b>20 ml</b> Rosenwasser	<b>2 EL</b> rohes Cashew-Mus
<b>500 ml</b> Wasser	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

## Zubereitung

1. Mango waschen und entkernen. Apfel waschen und achteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Weintrauben waschen, 4 Trauben beiseitelegen. Zitrone auspressen. Alles mit dem Zitronensaft in den Mixer füllen.
2. Salat und Kräuter waschen. 4 Schafgarbenblättchen beiseitelegen. Übrige klein schneiden und mit Rosenwasser und Cashewmus in den Mixer geben. Das Wasser zufügen, alles zu einem cremigen Smoothie mixen. Übrige Weintrauben oben einschneiden, mit 1 Schafgarbenblatt dekorieren und an jedes Smoothieglas stecken.