

Rezept

Fruchtig-cremiger Smoothie mit Romanasalat und Cashew-Mus

Ein Rezept von Fruchtig-cremiger Smoothie mit Romanasalat und Cashew-Mus, am 20.04.2024

Zutaten

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