

Rezept

Gemüse-Mandel-Smoothie

Ein Rezept von Gemüse-Mandel-Smoothie, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Salatgurke
200 g rote Paprika
30 g Mandelmus
Salz

200 g Feldsalat
300 ml Tomatensaft
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 20 g F, 14 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Gurke putzen, waschen und grob zerteilen. Den Feldsalat verlesen und waschen. Die Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften grob würfeln.
-
2. Das vorbereitete Gemüse mit Tomatensaft und Mandelmus in einen hohen Rührbecher geben und cremig-fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.