

Rezept

Gemüse-Smoothie mit Paprika und Tomate

Ein Rezept von Gemüse-Smoothie mit Paprika und Tomate, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1 grüne Paprikaschote | 1 grüner Apfel |
| 1 Kohlrabi | 2 Tomaten |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, vierteln, von Stiel und Samen befreien, in grobe Stücke schneiden und diese in den Mixer geben. Apfel waschen, vierteln und Kernhaus und Stiel entfernen. Dann den Apfel in grobe Stücke schneiden. Den Kohlrabi schälen, die Tomaten waschen. Kohlrabi und Tomaten ebenfalls in Stücke schneiden und alles in den Mixer geben.
2. 200 ml Wasser zugeben und das Gemüse bei höchster Geschwindigkeit ca. 4 Min. pürieren, bis der Smoothie eine cremig-sämige Konsistenz hat - bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen.
3. Den Smoothie in Gläser füllen und servieren oder bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.