

Rezept

Giersch-Smoothie mit Aloe vera & Granatapfel

Ein Rezept von Giersch-Smoothie mit Aloe vera & Granatapfel, am 21.03.2023

Zutaten

1 Grapefruit	1 Granatapfel
1 Stück Aloe-vera-Blatt (4 cm lang)	80 g Giersch
30 g Petersilie	ca. 500 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Personen (ca. 900 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 235 kcal, 1 g F, 3 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Grapefruit schälen und in Stücke schneiden. Den Granatapfel halbieren, mit der Schnittfläche nach unten über eine große Schüssel halten und mit einem Kochlöffel die Kerne in die Schüssel klopfen. Für die Dekoration einige Kerne beiseitelegen, die restlichen Kerne mit der Grapefruit in den Mixer geben.
2. Das Aloe-vera-Blatt schälen und das innere, gelartige Filet herausnehmen. Den Giersch und die Petersilie waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Aloe-vera-Gel, Giersch und Petersilie 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 und mit den beiseitegelegten Granatapfelkernen dekorieren. Frisch und gut gelaunt servieren.