

Rezept

Grüner Algen-Smoothie

Ein Rezept von Grüner Algen-Smoothie, am 28.06.2026

Zutaten

3 TL ungeschälte Hanfsamen	100 ml Wasser
1 große Orange	2 Blatt Chicorée
1 Handvoll Vogelmiere	10 Stängel Basilikum
4 Stängel Petersilie	1 TL Spirulina-Algenpulver
200 ml Wasser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen à 250 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Die Hanfsamen über Nacht in 100 ml Wasser einweichen.

2. Die Orange schälen und zerteilen. Zusammen mit den Hanfsamen und dem Einweichwasser in den Mixer füllen.

3. Chicorée, Vogelmiere, Basilikum und Petersilie kalt abbrausen und kurz abtropfen lassen. 2 Basilikumstängel beiseitelegen, übriges Grün klein schneiden. Zusammen mit dem Algenpulver in den Mixer geben.

4. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.

5. Smoothie in Gläser füllen und mit übrigen Basilikumstängeln dekorieren. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.