

Rezept

Grüner Aloe Vera Smoothie

Ein Rezept von Grüner Aloe Vera Smoothie, am 28.06.2026

Zutaten

4 reife Kiwis	200 g weiße Weintrauben
1 große Handvoll Babyspinat (100 g)	2 Blätter Mangold
1 EL Birkensüß (Xylitol)	1 Stück Aloe Vera (ca. 10 cm)
5 zarte Spinatblätter	350 ml Wasser
	5 kleine Traubenzweige

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 5 Portionen à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Kiwis schälen und halbieren. Weintrauben waschen, abtropfen lassen und Stiele entfernen. Beide Zutaten in den Mixer füllen.
2. Spinat und Mangold waschen und abtropfen lassen. Schlechte Stellen und Blätter entfernen. Vom Mangold das Blattgrün abtrennen, den weißen Stiel nicht verwenden. Spinat und Mangold klein schneiden. Aloe vera waschen, das Gel im Blattinneren herausschaben und dieses mit allen anderen Zutaten und dem Birkensüß in den Mixer geben.
3. Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
4. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Birkensüß dazugeben und erneut kurz mixen.
5. Den Smoothie auf Gläser verteilen und nach Belieben mit Spinatblättchen und Weintrauben garnieren. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.