

Rezept

Grüner Avocado-Smoothie mit Litschis

Ein Rezept von Grüner Avocado-Smoothie mit Litschis, am 28.06.2026

Zutaten

15 Litschis	2 Orangen
½ Avocado	½ Handvoll Giersch (30 g)
5 Kapuzinerkresseblätter Saft von ½ Zitrone	1 Handvoll frische Lindenblätter (60 g)
1 EL roher Agavendicksaft	20 ml Rosenwasser
4 Blätter	350 ml Wasser
	4 geschälte Litschis

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Die Litschis schälen und entkernen. Die Orangen schälen und zerteilen. Aus der Avocadohälfte das Fruchtfleisch herauslöfeln. Alles zusammen in den Mixer geben.

2. Giersch, Kapuzinerkresse und Lindenblätter verlesen, kalt abbrausen und trocken schütteln. Dann zusammen mit Zitronensaft, Rosenwasser und Agavendicksaft in den Mixer geben.

3. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Konsistenz und Geschmack prüfen, nach Belieben Wasser zufügen und erneut kurz mixen.

4. Smoothie in Gläser füllen. Mit Blättern und Litschis nach Belieben anrichten. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.