

Rezept

Grüner Chinakohl-Maracuja Smoothie

Ein Rezept von Grüner Chinakohl-Maracuja Smoothie, am 28.06.2026

Zutaten

1 Birne	1 Banane
½ Ananas	1 Maracuja
2 cm frischer Ingwer	1 Handvoll Chinakohl
1 Handvoll Feldsalat (80 g)	½ Bund Zitronenmelisse (10 g)
250 ml Wasser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Banane schälen und klein schneiden. Die Ananas halbieren und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Maracuja am Äquator halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen entnehmen. Den Ingwer mit Schale grob hacken. Alle Zutaten in den Mixer füllen.
2. Den Chinakohl waschen und etwas zerkleinern. Den Feldsalat gründlich waschen, abtropfen lassen und die schlechten Teile entfernen. Die Zitronenmelisse abbrausen und abtropfen lassen, ein paar Blätter beiseitelegen, restliche grob hacken. Alles zusammen in den Mixer geben.
3. Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
4. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen. Smoothie in Gläser füllen und mit übrigen Zitronenmelisseblättchen garnieren.