

Rezept

Grüner Frosch

Ein Rezept von Grüner Frosch, am 09.06.2026

Zutaten

1 Orange	1/2 Limette
1/4 säuerlicher Apfel (z. B. Braeburn)	100 ml eiskalter Kefir
2-2 1/2 EL Waldmeistersirup	Standmixer
gestoßenes Eis	Trinkhalm

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 großes Longdrinkglas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Orange und die Limette so schälen, dass jeweils auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäutchen direkt in den Mixer schneiden.

2. Aus dem Apfelviertel das Kerngehäuse herausschneiden und den Apfel schälen. Das Fruchtfleisch auf der Küchenreibe sehr fein reiben und ebenfalls in den Mixer geben.

3. Den Kefir und den Waldmeistersirup dazugeben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. 2-3 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles noch einmal kurz durchmischen. Den Inhalt des Mixers in das Glas gießen und den Smoothie mit dem Trinkhalm servieren.