

Rezept

Grüner Gurken-Zucchini-Smoothie

Ein Rezept von Grüner Gurken-Zucchini-Smoothie, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1 mittelgroße Salatgurke | 1 mittelgroße Zucchini |
| 3 Kohlrabiblätter | 3 Rote-Bete-Blätter |
| 1 Mangoldblatt | ½ TL gemahlene Kurkuma oder 1 cm von der Knolle |
| 3 Stängel Koriander | 1 TL weiße Pfefferkörner |
| 350 ml Wasser | 3 dünne Zucchinischeiben |
| 3 dünne Gurkenscheiben | |

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Gurke und die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Kohlrabi- und Rote-Bete-Blätter kalt abbrausen, abtropfen lassen und klein schneiden. Vom Mangold das Grüne abtrennen, den weißen Stiel nicht verwenden, den Rest klein schneiden. Die Kurkumaknolle schälen und zerkleinern oder Kurkumapulver zusammen mit den Pfefferkörnern und den übrigen Zutaten in den Mixer geben.
2. Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann auf höchster Stufe alles pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
3. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.
4. Smoothie in Gläser füllen. Die Zucchinischeiben und die Gurkenscheiben bis zur Mitte einschneiden und im Abstand von 1 cm auf den Glasrand stecken. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.