

Rezept

# Grüner Pflaumen-Brennnessel Smoothie

Ein Rezept von Grüner Pflaumen-Brennnessel Smoothie, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2 EL</b> Cranberries	<b>100 ml</b> Wasser
<b>5</b> gelbe Pflaumen	<b>2</b> rohe Kakaobohnen
<b>2 EL</b> rohes Mandelmus	<b>1 Handvoll</b> Brennnessel (100 g)
<b>1 TL</b> Matcha-Grüntee-Pulver	<b>1 TL</b> Waldhonig
<b>400 ml</b> Wasser	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 3 Portionen à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Cranberrys in 100 ml Wasser 2 Std. einweichen, 1 TL abschöpfen und beiseitelegen. Die Pflaumen waschen, entsteinen und halbieren. Zusammen mit Cranberry, Einweichwasser, Kakaobohnen und Mandelmus in den Mixer füllen.
2. Brennnesseln abbrausen, klein schneiden und mit Matcha-Grüntee-Pulver und Honig in den Mixer geben. Wasser zufügen und alles cremig pürieren.
3. Smoothie in Gläser füllen. Die übrigen Cranberry zerkleinern und auf den Smoothie streuen. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.