

Rezept

Grüner Shake Green Wonder

Ein Rezept von Grüner Shake Green Wonder, am 29.06.2026

Zutaten

½ kleine Avocado	1 Handvoll Baby-Blattspinat
1 Kiwi	100 g kernlose grüne Weintrauben
150 ml weißer Traubensaft	Gartenkresse (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Drink (ca. 400 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 38 g F, 5 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado vom Stein befreien, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in grobe Stücke schneiden.

2. Den Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Die Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Trauben waschen und abzupfen.

3. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Traubensaft in den Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren. Den Smoothie in ein Glas, eine Tasse oder zum Mitnehmen in eine Flasche füllen. Die Flasche gut verschließen.

4. Nach Belieben die Kresse waschen, trocken tupfen und den Smoothie vor dem Trinken damit bestreuen. Eventuell noch mit einem Fruchtspieß aus 2 Weintrauben und 1 Kiwischeibe dekorieren.