

Rezept

Grüner Smoothie "Wilde Hilde"

Ein Rezept von Grüner Smoothie "Wilde Hilde", am 09.06.2026

Zutaten

2 mittelgroße Äpfel	1 kleine Handvoll Sauerampfer
8 Löwenzahn (50 g)	5 Blatt Schafgarbe (10 g)
6 Stängel Weißer Gänsefuß (50 g)	400 ml Wasser
1 Handvoll zarte Löwenzahnblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Portionen à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, Kerngehäuse belassen, achteln und in den Mixer geben.

2. Sauerampfer, Löwenzahn, Schafgarbe und Gänsefuß waschen und klein schneiden. Alle Wildkräuter in den Mixer füllen.

3. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

4. Konsistenz prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.

5. Den Smoothie in 4 Gläser füllen und mit Löwenzahnblättchen dekorieren. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.