

Rezept

# Grüner Smoothie mit Frauenmantel

Ein Rezept von Grüner Smoothie mit Frauenmantel, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>40 g</b> getrocknete Cranberries	<b>100 ml</b> Wasser
<b>3</b> Äpfel	<b>1</b> Orange
<b>3</b> Frauenmantelblätter	<b>1 Handvoll</b> Löwenzahn
<b>3 Stängel</b> Gundermann	<b>400 ml</b> Wasser

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen à 250 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Die Cranberries 2 Std. lang in 100 ml Wasser einweichen. Mit einem Löffel 10 Beeren abschöpfen und beiseitelegen.

---

2. Die Äpfel waschen und achteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Orange halbieren und auspressen. Äpfel, Orangensaft und Cranberries zusammen mit dem Einweichwasser in den Mixer füllen.

---

3. Die Kräuter verlesen, kalt abbrausen und kurz trocken schütteln. Einige Frauenmantelblättchen für die Deko beiseitelegen, übrige Kräuter grob schneiden und in den Mixer geben.

---

4. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.

---

5. Smoothie in Gläser füllen. Die übrigen Frauenmantelblätter und Cranberries fein hacken und auf den Smoothie streuen. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.