

Rezept

Grüner Smoothie mit Mate

Ein Rezept von Grüner Smoothie mit Mate, am 28.06.2026

Zutaten

1 säuerlicher Apfel	½ Banane
1 Orange	½ Salatgurke (ca. 200 g)
30 g Baby-Blattspinat	20 g Rucola
1 EL Zitronensaft	1 TL Mate-Pulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 1 g F, 2 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen, die Banane schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Orange samt der weißen Haut wie einen Apfel schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Gurke putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Spinat und Rucola verlesen, abbrausen und abtropfen lassen, dann grobe Stiele entfernen. Spinat und Rucola zusammen mit Apfel, Banane, Orange, Gurke, Zitronensaft und Mate in einen hohen Rührbecher oder den Standmixer geben.
3. 100 ml kaltes Wasser hinzufügen und alles erst auf niedriger, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Standmixer fein pürieren. Falls der Drink zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser zufügen und dieses kurz untermixen.
4. Den Mate-Smoothie in zwei hohe Gläser füllen und sofort servieren.