

Rezept

Grüner Zimt-Smoothie

Ein Rezept von Grüner Zimt-Smoothie, am 28.06.2026

Zutaten

1 mittelgroßer Apfel	1 kleine Birne
150 g weiße Weintrauben	2 Handvoll Romanasalat (150 g)
1 Handvoll Spinat (100 g)	1/2 TL Zimt
250 ml Wasser	4 kleine Trauben Zweige

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Portionen à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Den Apfel und die Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse jeweils belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Weintrauben waschen, vom Zweig pflücken und sauber entstielen. Alles in den Mixer füllen.
2. Den Romanasalat und den Spinat waschen und abtropfen lassen. Schlechte Stellen und Blätter entfernen. Die Blätter grob zerpfücken. Alles zusammen mit dem Zimt in den Mixer geben.
3. Das Wasser hinzufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Zimt zugeben und erneut kurz mixen.
4. Smoothie in 4 Gläser füllen. Über jedes Glas einen Traubenzweig hängen. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.