Rezept

# Grüner Kräuter-Cocktail

Ein Rezept von Grüner Kräuter-Cocktail, am 06.06.2025

## Zutaten

- **3** große Handvoll Kräuter (z. B. Portulak, Pimpinelle, Zitronenmelisse, Basilikum, Kerbel, junge Brennnessel, Schnittlauch)
- **einige Spritzer** Tabasco (nach Belieben)
- **3** lange Halme Schnittlauch (mit Blüte)
- **200 g** Joghurt
- **100 ml** Sauerkrautsaft
- **2 Prisen** Salz
- **1 TL** geschroteter Leinsamen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Drink (ca. 300 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 8 g F, 14 g EW, 12 g KH

## Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und grob zerkleinern. Mit Joghurt, Sauerkrautsaft, Salz und eventuell Tabasco in den Mixer geben und alles auf höchster Stufe fein pürieren. Den Cobbler in ein Glas oder einen Becher füllen und mit dem Leinsamenschrot bestreuen.

2. Für die Deko die Schnittlauchhalme um das Glas wickeln und locker festbinden. Den Kräuter-Cobbler sofort servieren.