

Rezept

Grüner Kräuter-Smoothie mit Ananas

Ein Rezept von Grüner Kräuter-Smoothie mit Ananas, am 01.06.2023

Zutaten

400 g reife Ananas	1 kleine Handvoll Spitzwegerich (10 g)
1 kleine Handvoll Schafgarbenblätter (10 g)	8 mittelgroße Blätter Löwenzahn
$\frac{1}{4}$ Avocado	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL roher Agavendicksaft	300 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Ananas schälen, das Fruchtfleisch würfeln, 4 Ananaswürfel beiseitelegen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zerkleinern. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslöfeln. Zuerst das Obst, dann die Wildkräuter und zuletzt Zitronen- und Agavendicksaft in den Mixer geben.
2. Das Wasser zufügen und alles zu einem cremigen Smoothie pürieren. Nach Bedarf Wasser und Agavendicksaft zufügen und erneut mixen. Smoothie in Gläser füllen und je 1 Ananasstückchen und Spitzwegerichblättchen an den Rand stecken. Frisch servieren.