

Rezept

Grüner Kräuter-Smoothie mit Orange und Maracuja

Ein Rezept von Grüner Kräuter-Smoothie mit Orange und Maracuja, am 07.11.2024

Zutaten

1 mittelgroße Orange	1 kleine Banane
1 kleine Birne	1 Maracuja
5 Blatt Kopfsalat	1 Handvoll Vogelmiere
1 Handvoll Franzosenkraut	300 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Portionen à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Orange schälen, in Spalten teilen und in mundgerechte Stückchen schneiden, einige beiseitelegen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Maracuja halbieren, das Fruchtfleisch mitsamt den Kernen mit einem Löffel aus der Schale heben und mit den anderen Früchten in den Mixer füllen.
2. Salatblätter, Vogelmiere und Franzosenkraut kalt abbrausen, abtropfen lassen, klein schneiden und in den Mixer geben. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
3. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.
4. Den fertigen Smoothie in Gläser füllen. Übrige Orangenstücke bis zur Mitte einschneiden und an den Glasrand stecken. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.