

## Rezept

# Grüner Sellerie-Smoothie

Ein Rezept von Grüner Sellerie-Smoothie, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>2 Stangen</b>	Staudensellerie mit Blättern	<b>1</b>	Salatgurke
<b>¼</b>	Zitrone	<b>8 Blätter</b>	Kopfsalat
<b>1 Handvoll</b>	Portulak	<b>7</b>	Rote-Bete-Blätter
<b>½ Bund</b>	Petersilie (20 g)	<b>400 ml</b>	Wasser
	Zitronensaft (nach Belieben)		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 25 kcal

## Zubereitung

1. Den Staudensellerie und die Gurke waschen und klein schneiden. Die Zitrone schälen und mit den übrigen Zutaten in den Mixer füllen.
2. Salatblätter und Portulak waschen und kurz abtropfen lassen. Schlechte Stellen und Blätter entfernen, übrige zerkleinern. Rote-Bete-Blätter und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Alle grünen Zutaten in den Mixer füllen.
3. Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Zitronensaft dazugeben und erneut kurz mixen.
4. Den fertigen Smoothie gleichmäßig auf bereitgestellte Gläser verteilen oder in Flaschen abfüllen. Frisch und gut gelaunt genießen.