

Rezept

Grüner Shake Kickstarter

Ein Rezept von Grüner Shake Kickstarter, am 04.12.2024

Zutaten

1 Stück Salatgurke (ca. 200 g)	½ Birne
1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm)	5 Stängel Koriandergrün
3 Stängel Minze	100 ml Kokoswasser
2 Prisen Salz (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Drink (ca. 400 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 1 g F, 1 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Salatgurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Birne schälen, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Koriander- und Minzestängel abbrausen und trocken schütteln. 1 Stängel Minze für die Deko beiseitelegen, von den übrigen Kräuterstängeln die Blättchen abzupfen.
3. Alle vorbereiteten Zutaten (bis auf den Minzestängel) mit dem Kokoswasser und eventuell mit dem Salz in den Mixer geben und alles auf höchster Stufe fein pürieren.
4. Den Smoothie in ein Glas, eine Tasse oder zum Mitnehmen in eine Flasche füllen. Die Flasche verschließen. Minzestängel als Deko hineinstecken.