Rezept

Grüner Smoothie mit Blättern und Gänseblümchen

Ein Rezept von Grüner Smoothie mit Blättern und Gänseblümchen, am 17.05.2025

Zutaten

- **5** getrocknete Datteln (entsteint)
- **1** Apfel
- **¼** Zitrone
- **40 g** Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- **100 g** Malvenblätter
- **ca. 400 ml** Wasser (zum Mixen)
- **100 ml** Wasser (zum Einweichen)
- **1** Banane
- **80 g** Erdbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- **50 g** Kohlrabiblätter
- **20** Gänseblümchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (ca. 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 1 g F, 1 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln in 100 ml Wasser 2 Std. einweichen.

2. Den Apfel waschen und vierteln. Dabei Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen. Die Banane und das Zitronenviertel schälen, das Fruchtfleisch jeweils klein schneiden. Frische Erd- und Himbeeren waschen und abtropfen lassen, von den Erdbeeren die grünen Blattansätze entfernen (tiefgefrorene Erd- und Himbeeren müssen nicht aufgetaut werden). Die Kohlrabi- und Malvenblätter sowie die Gänseblümchen waschen und abtropfen lassen.

3. Für die Dekoration einige Himbeeren und Gänseblümchen beiseitelegen. Die restlichen vorbereiteten Zutaten und die Datteln mitsamt dem Einweichwasser in den Mixer geben. 400 ml Wasser hinzufügen.

4. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

5. Smoothie in Gläser füllen und mit den beiseitegelegten Himbeeren und Gänseblümchen dekorieren. Frisch und gut gelaunt servieren.