

Rezept

Grüner Smoothie mit Minze und Birnen

Ein Rezept von Grüner Smoothie mit Minze und Birnen, am 05.12.2025

Zutaten

5	saftige Birnen	2	reife Bananen
1	Limette	1 Handvoll	Spinat (100 g)
4 Blättchen	Minze	400 ml	Wasser
	Limettensaft (nach Belieben)	1	Banane
12 zarte Blättchen	Minze	3 Spalten	Limetten
		3	Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die Birnen waschen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Bananen schälen und klein schneiden. Die Limette halbieren, eine Hälfte schälen und klein schneiden und mit den Früchten in den Mixer füllen.
2. Spinat und Minze waschen, abtropfen lassen. Die Minze mit dem Spinat klein schneiden und in den Mixer geben.
3. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
4. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Limettensaft zufügen und erneut kurz mixen.
5. Für die Deko die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Abwechselnd 1 Bananenscheibe, 1 Blättchen Minze und zum Schluss 1 Limettenspalte auf die Holzspieße stecken. Smoothie in Gläser gießen und die Holzspieße darüberlegen. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.