

## Rezept

# Gurken-Bärlauch-Smoothie mit Trauben

Ein Rezept von Gurken-Bärlauch-Smoothie mit Trauben, am 28.06.2026

## Zutaten

½ Salatgurke	1 Apfel
200 g helle oder dunkle Trauben	3 Stängel Basilikum
2 Bärlauchblätter	2 EL Zitronensaft
ca. 500 ml Wasser	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

## Zubereitung

1. Die halbe Gurke, den Apfel und die Trauben waschen, die Gurke mit der Schale in Stücke schneiden. Den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.

---

2. Basilikum und Bärlauch waschen. Die Basilikumblätter abzupfen. Gurke, Apfel, Trauben, Basilikum und Bärlauch in den Mixer füllen. Den Zitronensaft und das Wasser dazugeben und alles fein pürieren.