

Rezept

Gurken-Bärlauch-Smoothie mit Trauben

Ein Rezept von Gurken-Bärlauch-Smoothie mit Trauben, am 15.12.2025

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.