

## Rezept

# Happy Berry Smoothie

Ein Rezept von Happy Berry Smoothie, am 17.04.2024

## Zutaten

<b>je 125 g</b> Heidelbeeren, Himbeeren und Erdbeeren	<b>1</b> reife Banane
<b>1/2</b> Zitrone	<b>8</b> Datteln
<b>1 kleine Stange</b> Staudensellerie mit Blättern	<b>12 Blatt</b> Kopfsalat (100 g)
<b>700 ml</b> Wasser	<b>1/2 Handvoll</b> Babyspinat (50 g)
<b>4</b> Erdbeeren mit grünem Stielansatz	Zitronensaft (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Portionen à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

## Zubereitung

1. Die Heidelbeeren, Himbeeren und Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Banane schälen und klein schneiden. Die Zitronenhälfte schälen und die Datteln entsteinen. Alle Früchte in den Mixer füllen.
2. Den Staudensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden. Kopfsalat und Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Schlechte Stellen und Blätter entfernen. Salat und Spinat klein schneiden und zusammen mit dem Sellerie in den Mixer geben.
3. Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe so lange pürieren, bis sich auch die kleinen Kerne der Beeren vollständig aufgelöst haben.
4. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Zitronensaft dazugeben und erneut kurz mixen.
5. Smoothie in Gläser füllen. Die Erdbeeren von der Spitze her einschneiden und an den Glasrand stecken. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.