

Rezept

Himbeer-Gundermann-Smoothie

Ein Rezept von Himbeer-Gundermann-Smoothie, am 25.04.2024

Zutaten

400 g Himbeeren	1 Handvoll Brennnesseln
1 Handvoll Gundermann	2 EL Agavensirup
250 ml Milch (z.B. Kuhmilch oder Sojadrink)	250 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Himbeeren waschen. Von den Brennnesseln die oberen Spitzen abzupfen und waschen. Den Gundermann waschen und die Blätter abzupfen.

2. Himbeeren, Brennnesseln und Gundermann in den Mixer füllen. Agavensirup, Milch und Wasser dazugeben und alles fein pürieren.