

Rezept

Hustenlöser-Smoothie mit Spitzwegerich

Ein Rezept von Hustenlöser-Smoothie mit Spitzwegerich, am 28.06.2026

Zutaten

3 Orangen	10 Gundermannblätter
10 Spitzwegerichblätter	1 Stück Bio-Ingwer mit Schale (ca. 1 cm)
1 EL Honig	ca. 500 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen schälen und in Stücke schneiden. Die Kräuterblätter waschen und mit den Orangenstücken in den Mixer füllen.
-
2. Ingwer und Honig hinzufügen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.