

Rezept

Johannisbeeren-Brombeeren Smoothie

Ein Rezept von Johannisbeeren-Brombeeren Smoothie, am 26.04.2024

Zutaten

1 Vanilleschote	400 ml Wasser
1 süßer Apfel	150 g schwarze Johannisbeeren mit Stängel
150 g Brombeeren	1 Handvoll Brennnesselblätter
2 EL Kokosblütennektar	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und 15 Min. im Mixwasser einweichen.

2. Apfel waschen und achteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Beeren waschen, 4 Johannisbeerrispen und 4 schöne Brombeeren beiseitelegen. Die Brennnesselblätter abbrausen und klein schneiden. Das Mark aus der Vanilleschote schaben und mit Nektar und übrigen Zutaten in den Mixer geben. Das Wasser zufügen und alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

3. Smoothie in Gläser füllen und mit Johannis- und Brombeeren dekorieren.