Rezept

Kohl-Smoothie mit Birne, Weizengras, Chia und Acaibeeren

Ein Rezept von Kohl-Smoothie mit Birne, Weizengras, Chia und Acaibeeren, am 22.05.2025

Zutaten

3 EL	Chia-Samen
3	reife Birnen
60 g	Schwarzkohlblätter
60 g	Chinakohlblätter
1½ EL	Weizengraspulver
250 ml	Rote-Bete-Saft (am besten frisch gepresst)
250 ml	Wasser (zum Einweichen)
1	kleine Banane
35 g	Grünkohlblätter
½	kleine Zitrone
1 TL	Açai-Pulver
ca. 250 ml	Wasser (zum Mixen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 7 Personen (ca. 1,4 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 2 g F, 3 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Chiasamen in 250 ml Wasser 2 Std. einweichen.

2. Die Birnen waschen und vierteln. Dabei Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Für die Dekoration einige kleine Schwarz- oder Grünkohlblätter beiseitelegen. Alle restlichen Kohlblätter waschen, abtropfen lassen und mehrmals durchschneiden. Die Zitrone schälen.

3. Chiasamen mitsamt dem Einweichwasser, Birnenstücke, geschnittene Kohlblätter, Zitronenfruchtfleisch, Weizengras-Pulver und Acai-Pulver in den Mixer geben. Rote-Bete-Saft und 250 ml Wasser hinzufügen.

4. Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

5. Smoothie in Gläser füllen und mit den beiseitegelegten Schwarzkohlblättern dekorieren. Frisch und gut gelaunt servieren.