

Rezept

Kresse-Smoothie gegen Erkältung

Ein Rezept von Kresse-Smoothie gegen Erkältung, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|---|--|
| ½ Ananas | ½ Zitrone |
| 50 g Kopfsalatblätter | 40 g Grünkohlblätter (ersatzweise Schwarzkohlblätter) |
| 15 g Kresse (Garten-, Kapuziner- oder Brunnenkresse) | 1 Stück Ingwer (1 cm lang) |
| | ca. 400 ml Wasser |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Personen (ca. 900 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 100 kcal, 2 g F, 2 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Ananashälfte schälen und das Fruchtfleisch mitsamt dem Strunk in kleinere Stücke schneiden. Die Zitronenhälfte auspressen und mit den Ananasstücken in den Mixer geben.

2. Kopfsalat, Grünkohl, Kresse und Ingwer waschen und abtropfen lassen. Für die Dekoration etwas Kresse beiseitelegen. Die restliche Kresse mit Kopfsalat, Grünkohl und Ingwer zur Ananas in den Mixer geben. 400 ml Wasser hinzufügen.

3. Den Mixer 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.

4. Smoothie in Gläser füllen und mit der beiseitegelegten Kresse bestreuen. Frisch und gut gelaunt servieren.