Rezept

Löwenzahn-Smoothie mit Pfirischen

Ein Rezept von Löwenzahn-Smoothie mit Pfirischen, am 07.10.2026

Zutaten

5	reife Bergpfi rsiche
1/4	Zitrone
1/2 Handvoll	Rucola (20 g)
400 ml	Wasser
3	Holzspieße
2	reife Pfirsiche
8 Blatt	Romanasalat (80 g)
1 Handvoll	Löwenzahnblätter (35 g)
1	Bergpfirsich

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Die Pfirsiche entsteinen und vierteln. Die Birnen waschen und vierteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Das Zitronenviertel schälen. Früchte in den Mixer füllen.

2. Romana, Rucola und Löwenzahn waschen. Schlechte Stellen und Blätter entfernen. Alles klein schneiden und in den Mixer geben.

3. Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

4. Den Pfirsich, waschen, entsteinen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Holzspieße stecken. Smoothie in die bereitgestellten Gläser füllen und in jedes Glas je einen Spieß und einige zarte Blättchen Löwenzahn stellen. Gut gelaunt genießen.