

## Rezept

# Papaya Smoothie: "Königliche Liaison"

Ein Rezept von Papaya Smoothie: "Königliche Liaison", am 08.12.2025

## Zutaten

<b>200 g</b>	Papaya	<b>1</b>	kleiner Apfel
<b>150 g</b>	TK-Himbeeren	<b>1 Handvoll</b>	Spinat (100 g)
<b>1 Handvoll</b>	Mangold (90 g)	<b>1 Prise</b>	gemahlene Vanille
<b>300 ml</b>	Wasser	<b>1</b>	kleine Papaya
<b>3</b>	Vanilleschoten (nach Belieben)		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

## Zubereitung

1. Die Papaya schälen und entkernen. Den Apfel waschen und vierteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Himbeeren grob zerkleinern und alles zusammen in den Mixer füllen.
2. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Danach die Blätter grob zerpflücken. Die Mangoldblätter von den weißen Stielen zupfen oder schneiden, das Grün zerkleinern. Alles zusammen mit der Vanille in den Mixer geben.
3. Das Wasser hinzufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
4. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Vanille dazugeben und erneut kurz mixen.
5. Smoothie in 3 Gläser füllen. Die Papaya der Länge nach halbieren und mit Kernen in dicke Scheiben schneiden. Je eine Scheibe auf jeden Glasrand setzen. Nach Belieben eine Vanilleschote hinzufügen. Die Smoothies frisch servieren und gut gelaunt genießen.