

## Rezept

# Papaya-Weintrauben Smoothies

Ein Rezept von Papaya-Weintrauben Smoothies, am 05.12.2025

## Zutaten

2	Kiwis	150 g	blaue Weintrauben
100 g	Papaya	100 g	TK-Heidelbeeren
1	Zitronenscheibe mit Schale	2 Handvoll	Spinat (140 g)
½ Bund	Petersilie (50 g)	8	Brennnesselblätter
250 ml	Wasser		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

## Zubereitung

1. 1 Kiwi schälen und vierteln. Weintrauben waschen, von der Rispe pflücken und von den Stielen befreien. Die Papaya in Stücke schneiden, Kerne entfernen. Die gefrorenen Heidelbeeren etwas zerstoßen und mit den anderen Früchten und der Zitronenscheibe in den Mixer füllen.
2. Spinat, Petersilie und Brennnesseln waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles zusammen in den Mixer geben.
3. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
4. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben Wasser oder Zitronensaft zufügen und erneut kurz mixen.
5. Smoothie in Gläser füllen. Übrige Kiwi in Scheiben schneiden. Diese bis zur Mitte einschneiden und an den Glasrand stecken.