

Rezept

Pikanter grüner Smoothie

Ein Rezept von Pikanter grüner Smoothie, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|------------------------------------|---|
| 3 reife Tomaten | 2 Stangen Staudensellerie mit Blättern |
| 2 große Knoblauchzehen | 1/4 reife Avocado |
| Salz | 1 Handvoll Löwenzahnblätter (60 g) |
| 5 Blatt Breitwegerich (30g) | 7 Stängel Thymian |
| 3 Stängel Oregano | 400 ml Wasser |
| 3 Scheiben Tomaten | 3 Zweige Oregano |

Rezeptinfos

Portionsgröße 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie waschen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Avocado schälen. Alles zusammen mit 1 Prise Salz in den Mixer füllen.
2. Löwenzahn und Breitwegerich waschen und klein schneiden. Die Thymian- und Oreganoblätter vom Stängel zupfen und ebenfalls waschen. Alle grünen Zutaten 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 etwas Wasser oder Salz dazugeben und erneut kurz mixen.
5. Smoothie auf 3 Gläser verteilen. Je eine Tomatenscheibe und 1 Oreganozweig an den Glasrand stecken. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.