Rezept

Pink Smoothie mit Granatapfel

Ein Rezept von Pink Smoothie mit Granatapfel, am 04.06.2025

Zutaten

- **1** Granatapfel
- **1** Birne (je reifer, desto süßer der Smoothie!)
- **1** Pink Grapefruit

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Den Granatapfel horizontal rundherum mit einem Messer einritzen und die beiden Hälften, am besten über der Spüle, auseinanderbrechen. Eine Granatapfelhälfte mit den Kernen nach unten fest in der Hand über eine Schüssel halten und mit einem Kochlöffel vorsichtig auf die Schale schlagen, damit sich die Kerne lösen und in die Schüssel fallen. Die Kerne der anderen Granatapfelhälfte ebenso herauslösen. Weiße Trennhäute auslesen, sie schmecken bitter. Kerne in den Mixer geben, dabei ein paar Kerne für die Deko zurückbehalten.

2. Die Grapefruit bis knapp ins Fruchtfleisch schälen und das Fruchtfleisch aus den Trennhäuten schneiden. Die Grapefruitfilets ebenfalls in den Mixer geben.

3. Die Birne waschen, halbieren, von Stiel und Kernhaus befreien und mit den Granatapfelkernen und den Grapefruitfilets im Mixer ca. 3 Min. pürieren. Dabei nach und nach so viel Wasser zugeben, dass eine sämig-cremige Konsistenz erreicht wird.

4. Den Pink Smoothie in Gläser füllen, mit den zurückbehaltenen Granatapfelkernen garnieren und servieren oder bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.