

Rezept

# Schwarzes Gold

Ein Rezept von Schwarzes Gold, am 04.12.2024

## Zutaten

<b>10</b> Gojibeeren	<b>100 ml</b> Wasser
<b>2</b> reife Bananen	<b>2</b> Orangen
<b>125 g</b> TK-Heidelbeeren	<b>6</b> Datteln
<b>2 Blatt</b> Wirsing	<b>5 Nuggets</b> TK-Spinat
<b>300 ml</b> Wasser	<b>3 Blätter</b> Wirsing
<b>1 Handvoll</b> Gojibeeren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Die Gojibeeren 2 Stunden lang in 100 ml Wasser einweichen.

---

2. Die Bananen schälen und klein schneiden. Orangen auspressen und zusammen mit den tiefgefrorenen Heidelbeeren und den Bananenstücken in den Mixer füllen. Die Datteln entsteinen und zusammen mit den Gojibeeren und dem Einweichwasser in den Mixer geben.

---

3. Den Wirsing waschen und klein schneiden. Zusammen mit dem Spinat in den Mixer geben. Die tiefgefrorenen Nuggets vorher zerstoßen, falls Ihr Haushaltsmixer sie nicht schaffen sollte.

---

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

---

5. Konsistenz prüfen. Nach Belieben etwas Wasser hinzugeben und erneut kurz mixen.

---

6. Den Smoothie in Gläser füllen und mit Gojibeeren garnieren. Beides frisch servieren und genießen.