Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Skin-Care-Smoothie

Ein Rezept von Skin-Care-Smoothie, am 11.06.2025

Zutaten

2	Birnen
1 Handvoll	Blattspinat
ca. 500 ml	Wasser
1 Stange	Staudensellerie
10	Spitzwegerichblätter (ersatzweise gemischte Wildkräuter)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal

Zubereitung

1. Die Birnen waschen, vierteln (nicht schälen) und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Stücke schneiden. Den Sellerie waschen und grob zerkleinern. Spinat und Spitzwegerich verlesen und waschen.

2. Birnen, Sellerie, Spinat und Spitzwegerich in den Mixer füllen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.