

Rezept

Smoothie "Grüner Gorilla"

Ein Rezept von Smoothie "Grüner Gorilla", am 28.06.2026

Zutaten

50 g Sultaninen	100 ml Wasser
1 großer, säuerlicher Apfel	1 reife Banane
1/4 Zitrone	125 g TK-Erdbeeren
3 große Kohlrabiblätter (50 g)	Handvoll Handvoll Spinat (100 g)
10 Gänseblümchen	300 ml Wasser
Zitronensaft (nach Belieben)	2 zarte Spinatblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

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

2. Apfel waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, achteln. Banane schälen und grob zerkleinern. Zitrone schälen. Zusammen mit Erdbeeren, Sultaninen und dem Einweichwasser in den Mixer füllen.

3. Die Kohlrabiblätter und den Spinat waschen, putzen und abtropfen lassen. In den Mixer geben.

4. Die Gänseblümchen und das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Nach Belieben etwas Wasser oder Zitronensaft dazugeben und erneut kurz mixen.

5. Den fertigen Smoothie in Gläser gießen und mit Spinatblättchen dekorieren. Frisch genießen.