

Rezept

Smoothie für Schwangere

Ein Rezept von Smoothie für Schwangere, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleine Birne
50 g Blattspinat

3 Erdbeeren
3 Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 1 g F, 2 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Birne waschen, abtrocknen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen. Erdbeeren, Spinat und Basilikum waschen.
-
2. Alles zusammen mit 50 ml Wasser fein pürieren. Dann mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.