

Rezept

Smoothie für Schwangere

Ein Rezept von Smoothie für Schwangere, am 14.12.2025

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.