

Rezept

Smoothie mit Baublättern, Kurkuma und Pekannüssen

Ein Rezept von Smoothie mit Baublättern, Kurkuma und Pekannüssen, am 28.06.2026

Zutaten

4 getrocknete Datteln (entsteint)	100 g Pekannüsse
200 ml Wasser (insgesamt zum Einweichen)	2 Orangen
1 kleine Kurkumawurzel (ca. 10 g)	18 junge Lindenblätter
15 junge Buchenblätter	15 junge Stachelbeerblätter
ca. 200 ml Wasser (zum Mixen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen (ca. 1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 150 kcal, 12 g F, 3 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln und Pekannüsse in jeweils 100 ml Wasser 12 Std. einweichen, am besten über Nacht.

2. Die Orangen schälen und in Stücke schneiden. Die Kurkumawurzel waschen und in Stücke schneiden. Linden-, Buchen- und Stachelbeerblätter waschen und abtropfen lassen, 6 große Lindenblätter als Untersetzer für die Gläser beiseitelegen. Alle restlichen Blätter mit Orange und Kurkuma in den Mixer geben.

3. Die Datteln mitsamt dem Einweichwasser ebenfalls in den Mixer geben. Die Pekannüsse in ein Sieb abgießen und ohne das Einweichwasser dazugeben. 200 ml Wasser hinzufügen.

4. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

5. Den Smoothie in Gläser füllen und zum Servieren jeweils auf 1 großes Lindenblatt stellen. Frisch und gut gelaunt genießen.