Rezept

Trauben-Smoothie

Ein Rezept von Trauben-Smoothie, am 21.05.2025

Zutaten

1	Banane
1 Handvoll	Giersch
ca. 500 ml	Wasser
300 g	helle und dunkle Trauben
1 Handvoll	Spitzwegerich

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Trauben waschen. Giersch und Spitzwegerich waschen und die Blätter abzupfen.

2. Banane, Trauben, Giersch und Spitzwegerich in den Mixer füllen, das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.