

Rezept

Veganer Brennessel-Smoothie

Ein Rezept von Veganer Brennessel-Smoothie, am 18.12.2025

Zutaten

200 g junge Brennesselblätter	2 Bananen
4 Medjoul-Datteln (oder 6 normale getrocknete)	1/2 Limette
12 Walnusskerne	2 Handvoll Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Brennesselblätter abbrausen (dabei Gummihandschuhe tragen) und gründlich trocken schleudern. Die Bananen schälen. Die Datteln entsteinen. Die Limettenhälfte auspressen.
2. Brennesseln, Bananen, Datteln, Limettensaft, Walnusskerne und Eiswürfel mit 500 ml Wasser in der angegebenen Reihenfolge in einen Küchenmixer geben und auf höchster Stufe pürieren. Wer es flüssiger mag, kann noch mehr Wasser hinzugeben.