

Rezept

# Veganer Brennessel-Smoothie

Ein Rezept von Veganer Brennessel-Smoothie, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> junge Brennesselblätter	<b>2</b> Bananen
<b>4</b> Medjoul-Datteln (oder 6 normale getrocknete)	<b>1/2</b> Limette
<b>12</b> Walnuskerne	<b>2 Handvoll</b> 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, Walnuskerne 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.