

## Rezept

# Veganer Brennessel-Smoothie

Ein Rezept von Veganer Brennessel-Smoothie, am 18.12.2025

## 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>	Walnusskerne	<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, 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.