

## Rezept

# Wachmacher Smoothie mit Äpfeln, Ingwer und Kardamom

Ein Rezept von Wachmacher Smoothie mit Äpfeln, Ingwer und Kardamom, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> getrocknete Maulbeeren	<b>200 ml</b> Wasser (zum Einweichen)
<b>3</b> Äpfel	<b>1 Stück</b> Ingwer (1,5 cm lang)
<b>½</b> Zitrone	<b>1 große Prise</b> Kardamom
<b>ca. 400 ml</b> Wasser (zum Mixen)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen (ca. 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 1 g F, 4 g EW, 33 g KH

## Zubereitung

1. Die Maulbeeren in 200 ml Wasser 2 Std. einweichen.

---

2. Die Äpfel waschen und in Stücke schneiden. Dabei jeweils Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen. Den Ingwer waschen. Die Zitronenhälfte waschen und spiralförmig mit einem scharfen Messer schälen, die Zitronenschale für die Dekoration beiseitelegen.

---

3. Apfelstücke, Ingwer und Zitronenfruchtfleisch mit dem Kardamom in den Mixer geben. Die Maulbeeren mitsamt dem Einweichwasser dazugeben. 400 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 mit der beiseitegelegten Zitronenschale dekorieren. Frisch und gut gelaunt genießen.