

Rezept

# Wildkräuter Smoothie mit Guarana

Ein Rezept von Wildkräuter Smoothie mit Guarana, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>½ Handvoll</b> getrocknete Erdmandeln (40 g)	<b>150 ml</b> Wasser
<b>4</b> Birnen	<b>1</b> Apfel
<b>1</b> Banane	<b>½</b> Zitrone
<b>1 Handvoll</b> Löwenzahn (60 g)	<b>10 Blätter</b> Scharbockskraut
<b>10 Blätter</b> Giersch	<b>1 TL</b> Guaranapulver
<b>250 ml</b> Wasser	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen à 250 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Die Erdmandeln über Nacht in 150 ml Wasser einweichen.

---

2. 3 Birnen und den Apfel waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, Kerngehäuse belassen, achteln. Die Banane schälen und klein schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit den Früchten in den Mixer füllen. Die Erdmandeln mit dem Einweichwasser dazugeben.

---

3. Löwenzahn, Scharbockskraut und Giersch waschen, klein schneiden und zusammen mit dem Guaranapulver in den Mixer geben.

---

4. Das Wasser zufügen und alles zu einem cremigen Smoothie pürieren. Konsistenz prüfen. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.

---

5. Übrige Birne waschen und mit Kerngehäuse in Scheiben schneiden. Jede Scheibe bis zur Mitte einschneiden. Smoothie in 4 Gläser füllen und je 1 Birnenscheibe an den Glasrand stecken. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.