

Rezept

Wildkräuter Smoothie mit Heidelbeeren und Aloe vera

Ein Rezept von Wildkräuter Smoothie mit Heidelbeeren und Aloe vera, am 28.06.2026

Zutaten

5 große getrocknete Datteln (entsteint)	150 ml Wasser (zum Einweichen)
100 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgefroren)	3 reife Kiwis
½ Zitrone	1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Giersch, Vogelmiere, Löwenzahn, Kresse und Spitzwegerich)
7 Heckenrosenblüten	1 Stück Aloe-vera-Blatt (3 cm lang)
ca. 500 ml Wasser (zum Mixen)	evtl. Birkensüß (Xylitol) oder Kokosblütenzucker zum Süßen

Für die Dekoration:

12 Heckenrosenblütenblätter	6 Wildkräuterblätter
-----------------------------	----------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen (ca. 1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 45 kcal, 1 g F, 1 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln in 150 ml Wasser 2 Std. einweichen.

2. Frische Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen (tiefgefrorene Beeren müssen nicht aufgetaut werden). Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Die Zitronenhälfte auspressen.

3. Die Wildkräuter waschen und abtropfen lassen. Das Aloe-vera-Blatt schälen und das innere, gelartige Filet herausnehmen.

4. Die Datteln mitsamt dem Einweichwasser in den Mixer geben. Beeren, Kiwis, Zitronensaft, Kräuter, Rosenblüten und Aloe-vera-Gel dazugeben. 500 ml Wasser hinzufügen.

5. Den Mixer kurz 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. Falls erforderlich, mit Birkensüß oder Kokosblütenzucker nachsüßen.

6. Den Smoothie in Gläser füllen und pro Glas mit 1 Wildkräuterblättchen und 2 Heckenrosenblütenblättern dekorieren. Frisch und gut gelaunt genießen.