

Rezept

Wirsing-Smoothie

Ein Rezept von Wirsing-Smoothie, am 27.04.2024

Zutaten

1 reife Banane	1 mittelgroße Birne
1/2 Grapefruit	1 Handvoll Mangold (70 g)
1 Handvoll Wirsing (70 g)	1/2 Bund Minze
300 ml Wasser	3 Blätter Wirsing
3 Blätter Mangold	

Rezeptinfos

Portionsgröße 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Grapefruit schälen und in Würfel schneiden. Alles in den Mixer füllen.
2. Die Mangoldblätter von den weißen Stielen zupfen oder schneiden, das Grün zerkleinern, Stiele nicht verwenden. Die Wirsingblätter in Stücke schneiden. Die Minze grob hacken. Alles zusammen in den Mixer geben.
3. Das Wasser zufügen. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
4. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zugeben und erneut kurz mixen.
5. Smoothie auf 3 Gläser verteilen. Jedes Glas auf 1 schönes Wirsingblatt setzen und mit 1 zarten Mangoldblatt dekorieren. Frisch servieren.