

Rezept

Fenchel-Smoothie mit Dill und Giersch

Ein Rezept von Fenchel-Smoothie mit Dill und Giersch, am 30.06.2024

Zutaten

1 Salatgurke	½ Avocado
½ Fenchelknolle mit Grün	1 kleine Handvoll Giersch (ersatzweise Brennnesselblätter)
2 Stängel Dill	ca. 500 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke waschen und mit der Schale in Stücke schneiden. Die halbe Avocado vom Kern befreien und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fenchel waschen und etwas zerkleinern.

2. Giersch und Dill waschen und die Blätter bzw. Spitzen von den Stängeln abzupfen. Alle vorbereiteten Zutaten in den Mixer füllen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.