

Rezept

Goji-Smoothie mit Banane und Apfel

Ein Rezept von Goji-Smoothie mit Banane und Apfel, am 30.06.2024

Zutaten

30 g getrocknete Goji-Beeren (Bio- oder Asialaden;
s. Rezept-Tipp)

1 Apfel

Goji-Beeren zum Garnieren (nach Belieben)

1 Banane (am besten schön reif)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Gojibeeren mit 100 ml Wasser in einem Glas 3 Std. ziehen lassen. Dann die Beeren mit dem Einweichwasser in den Mixer geben.

2. Die Banane schälen, halbieren und zu den Gojibeeren in den Mixer geben.

3. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit 300 ml Wasser in den Mixer geben. Alles ca. 3 Min. bei höchster Stufe pürieren, bis der Smoothie cremig ist. Bei Bedarf noch mehr Wasser hinzugeben.

4. Den Smoothie in Gläser geben, nach Belieben mit ein paar Gojibeeren garnieren und servieren oder bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.