

Sellerie-Smoothie

Ein Sellerie-Smoothie klingt nicht lecker? Ist er aber! Und dazu sehr gesund - also das Rezept unbedingt ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

0.5 Bündel Petersilie
1 Stange Sellerie
1 Stk. Gurke
1 Handvoll Vogerlsalat
2 Stk. Limetten
1 Stängel Rosmarin
1 Handvoll Rucola
1 Schuss Wasser

Zubereitung

1. Für den **Sellerie-Smoothie** zuerst den Vogerlsalat (Feldsalat) verlesen, waschen und grob zerkleinern. Den Stangensellerie waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, nach Belieben ein oder zwei Stängel für die Dekoration zur Seite legen, den Rest grob hacken. Den Rucola ebenfalls putzen, waschen und kleiner schneiden. Den Rosmarin waschen und die Nadeln abzupfen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Gurke nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Nun die gesamten vorbereiteten Zutaten in den Standmixer geben, ein wenig Wasser zufügen und auf höchster Stufe alles feincremig pürieren. Den fertigen Smoothie in ein schönes großes Glas füllen und mit dem Petersilienstängel dekorieren.

Tipp

Anstelle von Limettensaft kann man den Sellerie-Smoothie auch mit Zitronensaft zubereiten.