

Rhabarber-Apfel-Smoothie

Zutaten für 3-4 Portionen

300 ml frischen Kräutertee (z. B. Minze und Zitronenmelisse)

2 Äpfel

100 g Rhabarber

2-3 EL Wasser

2 EL braunen Zucker

1 Banane

100 g Naturjoghurt

2 EL Honig



Der Kräutertee wird aus je 2 Stängel Minze und Zitronenmelisse zubereitet. Dazu die frischen Kräuter mit kochendem Wasser übergießen, ca. 15 Minuten ziehen lassen und dann die Kräuter herausnehmen.

Rhabarber putzen und klein schneiden. Mit 2-3 EL Wasser und 2 EL braunen Zucker leicht dünsten und abkühlen lassen (er sollte nicht zu weich sein). Apfel entkernen und in Stücke schneiden.

Banane, Apfel, Rhabarber, Joghurt und Honig mit dem Tee in einem Stand-Mixer oder Smoothie-Maker gut mixen.

Guten Appetit wünscht das Team von Böttcher Gartenbau!