



Rezept: Detox-Smoothie

Detox hilft uns, Kaffee und Co. leichter zu verzeihen und das ein oder andere Kilo zu verlieren. Einfach eine Mahlzeit durch einen Detox-Smoothie ersetzen. Hier zeigen wir Ihnen, wie einfach die Zubereitung ist...

„Grüne Power“

Zutaten:



- 1 halbe Gurke
- Saft von 1 halben Limette
- 1 Avocado
- Frische Minze
- 1 kleine Ananas
- 100 g Rucola
- 100 ml Kokosmilch
- 100 ml stilles Wasser

Zubereitung:

Zunächst Gemüse und Obst waschen und gegebenenfalls schälen. Die Gurke entsaften. Dann Avocado, den Großteil der Minze, Ananas, Rucola, Kokosmilch und Wasser in einen Standmixer geben und pürieren. Zum Schluss das Gurkenwasser hinzufügen und noch einmal kurz durchmischen. Mit restlicher Minze garnieren, fertig!

- [twittern](#)
- [teilen](#)
- [merken](#)
- [teilen](#)
- [E-Mail](#)

Link zum Beitrag:

<https://www.knauberwelt.de/rezept-tipp-detox-smoothie/>