MEIN GENUSS



Detox-Smoothie



It’s a match!

Ingwer wirkt entzündungshemmend und kann helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Durchblutung zu verbessern.

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Banane, Apfel und Spinat in kleine Stücke schneiden und in den Mixer geben.
2. Zitronensaft und Wasser/ungesüßte Mandelmilch hinzufügen sowie eine Messerspitze Ingwer Gewürz.
3. Auf höchster Stufe mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

Zutaten

1 Banane
1 Apfel
1 Handvoll Spinat
1/2 Zitrone, ausgepresst
1/2 Tasse Wasser oder ungesüßter Mandelmilch
1 Msp. Ingwer Gewürz

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 20.05.2027.