



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 30.10.2026.