

GREEN SMOOTHIE „THINK FRESH“



Detox kann lecker und einfach sein: Mit Green Smoothies! Wichtig ist, dass du die grünen Powerdrinks ausgewogen zubereitest, damit sie nicht zu Zuckerbomben werden. Mit "Think Fresh" habe ich dir einen grünen Smoothie gebastelt, der mit seiner Masse an Antioxidanzien hilft, deine Zellen zu regenerieren!

Zutaten: Was du für 1 Getränk brauchst

- ★ ½ Salatgurke
- ★ 1 Kiwi (bei HIT ersetze die Kiwi durch Blaubeeren)
- ★ 1 grüner Apfel
- ★ 80 g grüne Trauben
- ★ 1 Kästchen Kresse
- ★ ½ Bund Minze

Zubereitung Was du tun musst

Gib alle Zutaten in den Mixer, gieß so viel Wasser dazu, dass alles gerade so bedeckt ist. Nachdem du alles gut durchmixt hast, kannst du nach Belieben mit Wasser verdünnen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

PROFITIPP

Ich empfehle dir, für die Zubereitung von Smoothies immer einen guten Smoothie-Mixer zu verwenden. Dieser verfügt über ein vernünftiges Schneidwerk, das die guten Zutaten auch für deinen Körper verwertbar macht.