Rezept

Detox Mandel-Smoothie

Ein Rezept von Detox Mandel-Smoothie, am 29.04.2024

Zutaten

- **1 EL** Mandeln
- **200 ml** Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht)
- **1** kleine Süßkartoffel (ca. 50 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Mandeln über Nacht in 200 ml Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Süßkartoffel schälen, klein schneiden und mit dem Mandeldrink in den Mixer geben. Die Mandeln mitsamt dem Einweichwasser hinzufügen.

---

2. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und gleich genießen.