

Rezept

# Detox Sweet-Basil-Smoothie

Ein Rezept von Detox Sweet-Basil-Smoothie, am 23.04.2024

## Zutaten

- 6 frische Datteln (ersatzweise getrocknete)      3 grüne Äpfel  
20 Blätter Basilikum

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

## Zubereitung

1. Die Datteln entsteinen und grob zerkleinern. Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Nach Belieben 2 dünne Apfelscheiben abschneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Die Apfelviertel in grobe Stücke teilen. Die Basilikumblätter vorsichtig waschen.
2. Datteln, Apfelstücke, Basilikumblätter und 50 ml Wasser in den Mixer geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe cremig-fein pürieren. Weitere ca. 150 ml Wasser dazugeben und mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.
3. Nach Belieben die Apfelscheiben mit einem Messer einritzen und an den Glasrand stecken. Den Smoothie auf die Gläser verteilen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.