

## Rezept

# Detox Apfel-Heidelbeer-Smoothie

Ein Rezept von Detox Apfel-Heidelbeer-Smoothie, am 15.12.2025

## Zutaten

- 2 Äpfel  
100 g Heidelbeeren  
6 EL Joghurt (z.B. Sojajoghurt oder griechischer Joghurt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

## Zubereitung

1. Die Äpfel waschen und vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in Stücke schneiden. Die Heidelbeeren gründlich waschen und zusammen mit den Apfelstücken und dem Joghurt in den Mixer geben.
2. Ca. 100 ml Wasser dazugeben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
3. Den Apfel-Heidelbeer-Smoothie auf zwei Gläser verteilen und gleich genießen.