

Rezept

Detox Beeren-Acai-Smoothie

Ein Rezept von Detox Beeren-Acai-Smoothie, am 25.07.2024

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------------|
| 150 g Erdbeeren | 150 g Himbeeren |
| 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) | 2 EL Sonnenblumenkerne |
| 2 EL Acai-Pulver (Bioladen, Onlinehandel) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Himbeeren vorsichtig waschen. Erdbeeren und Himbeeren in den Mixer geben.

2. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Mit den Sonnenblumenkernen, dem Acaipulver und 100 ml Wasser in den Mixer geben.

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