

Rezept

Detox Brokkoli-Smoothie

Ein Rezept von Detox Brokkoli-Smoothie, am 19.04.2024

Zutaten

- 1 Apfel
- 100 g Brokkoliröschen
- ½ Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

Zubereitung

1. Den Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel in grobe Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen und die Zitrone auspressen. Apfel, Brokkoli und Zitronensaft mit 250 ml Wasser in den Mixer geben. Auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Nach Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.
2. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren. Oder in einem verschließbaren Gefäß bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.