

Rezept

# Detox Erdbeer-Avocado-Smoothie

Ein Rezept von Detox Erdbeer-Avocado-Smoothie, am 31.05.2023

## Zutaten

**200 g** Erdbeeren

$\frac{1}{2}$  Avocado (am besten Hass)

**10 Blätter** Minze

**1 EL** Cashewnusskerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und in den Mixer geben. Die Minzeblätter vorsichtig waschen. Die Avocadohälfte aus der Schale lösen, grob zerkleinern und mit den Cashewkernen und der Minze ebenfalls in den Mixer geben.

---

2. 200 ml Wasser dazugeben und alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und gleich genießen.