

Rezept

Detox Goji-Apfel-Smoothie

Ein Rezept von Detox Goji-Apfel-Smoothie, am 25.05.2024

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------|
| 2 Äpfel | 4 EL zarte Haferflocken |
| 2 EL getrocknete Goji-Beeren (Bioladen) | 1 EL Weizenkleie (Bioladen) |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen und vierteln. Die Kerngehäuse entfernen und die Viertel grob zerkleinern. Die Apfelstücke mit den Haferflocken, den Gojibeeren, der Weizenkleie und 150 ml Wasser in den Mixer geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.
2. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.