

Rezept

Detox Good-Morning-Smoothie

Ein Rezept von Detox Good-Morning-Smoothie, am 25.07.2024

Zutaten

2 Handvoll Feldsalat

200 g Ananas

$\frac{1}{2}$ Mango

1 EL Matcha-Teepulver (Teegeschäft)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Den Feldsalat waschen, putzen und in den Mixer geben. Die Mangohälfte schälen, vom Stein schneiden und in grobe Stücke schneiden. Die Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern.
2. Mango- und Ananasstücke mit dem Matcha-Teepulver und 100 ml Wasser in den Mixer geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist, bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.
3. Den Good-Morning-Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß füllen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.