

Rezept

Detox Gurken-Petersilien-Smoothie

Ein Rezept von Detox Gurken-Petersilien-Smoothie, am 15.12.2025

Zutaten

2	Äpfel	2	Kiwis
½	Limette	100 g	Salatgurke
6 Stiele	Petersilie	2	kleine Stiele Petersilie zum Garnieren (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen und vierteln, die Kerngehäuse herausschneiden. Die Kiwis schälen. Äpfel und Kiwis grob zerkleinern und in den Mixer füllen. Die Limette auspressen. Die Gurke gründlich waschen und mit der Schale grob zerkleinern. Limettensaft und Gurke in den Mixer füllen.
2. Die Petersilie waschen, mit den Stielen grob zerkleinern und hinzufügen. 150 ml Wasser in den Mixer gießen und alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.
3. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen, nach Belieben mit je 1 Stiel Petersilie garnieren und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.