

Rezept

# Detox Heidelbeer-Spinat-Smoothie

Ein Rezept von Detox Heidelbeer-Spinat-Smoothie, am 16.02.2025

## Zutaten

**2 Handvoll** Blattspinat  
**300 ml** Kokoswasser

**150 g** Heidelbeeren

## Rezeptinfos

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

## Zubereitung

1. Den Spinat verlesen und waschen. Die Heidelbeeren waschen und mit dem Spinat und dem Kokoswasser in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.

---

2. Den Heidelbeer-Spinat-Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.