

Rezept

# Detox Himbeer-Hanf-Smoothie

Ein Rezept von Detox Himbeer-Hanf-Smoothie, am 13.04.2024

## Zutaten

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <b>1</b> Birne                          | <b>1</b> Orange                    |
| <b>100 g</b> Himbeeren                  | <b>2 EL</b> Hanfsamen (Reformhaus) |
| Hanfsamen zum Bestreuen (nach Belieben) |                                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. Die Birne waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Birnenviertel grob zerkleinern und in den Mixer geben.

---

2. Die Orange schälen, in Spalten teilen und diese in Stücke schneiden. Die Himbeeren vorsichtig waschen. Orange, Himbeeren und Hanfsamen sowie 100 ml Wasser in den Mixer geben.

---

3. Alles auf höchster Stufe pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen, nach Belieben mit Hanfsamen bestreuen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.