

Rezept

Detox Himbeer-Sesam-Smoothie

Ein Rezept von Detox Himbeer-Sesam-Smoothie, am 08.12.2025

Zutaten

3 EL weiße Sesamsamen

300 g Himbeeren

200 ml Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Nach Belieben 1 TL zum Garnieren beiseitestellen. Die Himbeeren vorsichtig waschen und mit den übrigen Sesamsamen und dem Mandeldrink in den Mixer geben.
2. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.
3. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen, nach Belieben mit den beiseitegestellten Sesamsamen bestreuen und gleich genießen.