

Rezept

Detox Kamille-Mango-Smoothie

Ein Rezept von Detox Kamille-Mango-Smoothie, am 22.06.2024

Zutaten

1 Beutel Kamillentee

1 Mango

100 g Ananas

2 EL Leinsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Den Kamillentee mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Den Teebeutel entfernen und den Tee abkühlen lassen.
2. Während der Tee abkühlt, die Ananas schälen und den harten Strunk in der Mitte entfernen. Ananas in Stücke schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.
3. Den abgekühlten Tee mit Ananas, Mango und den Leinsamen in den Mixer geben und auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.