

Rezept

## Detox Löwenzahn-Smoothie

Ein Rezept von Detox Löwenzahn-Smoothie, am 24.01.2025

### Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>2</b> Äpfel  | <b>3 Stiele</b> Petersilie                             |
| <b>2 Handvoll</b> Löwenzahn                             | <b>1 EL</b> Spirulinapulver (Reformhaus, Onlinehandel) |
| <b>200 ml</b> Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht) |  |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

### Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien und grob zerkleinern. Die Petersilie waschen und mit den Stielen klein schneiden.

---

2. Den Löwenzahn waschen und grob zerkleinern, mit den Äpfeln, der Petersilie, dem Spirulinapulver und dem Mandeldrink in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und gleich genießen.