

## Rezept

# Detox-Smoothie mit Leinsamen und grünen Blättern

Ein Rezept von Detox-Smoothie mit Leinsamen und grünen Blättern, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2 EL</b> Leinsamen	<b>100 ml</b> Wasser (zum Einweichen)
<b>50 g</b> Löwenzahnblätter	<b>60 g</b> Römersalatblätter
<b>50 g</b> Staudensellerie (mit Blättern)	<b>20</b> Basilikumblätter
<b>3</b> Tomaten	<b>5</b> Knoblauchzehen
<b>1 Prise</b> Himalaya-Kristallsalz	<b>ca. 500 ml</b> Wasser (zum Mixen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen (ca. 900 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 50 kcal, 2 g F, 3 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Die Leinsamen in 100 ml Wasser 12 Std. einweichen, am besten über Nacht.

---

2. Löwenzahn, Romanasalat, Staudensellerie sowie Basilikum waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, dabei jeweils den Stielansatz entfernen. Die Knoblauchzehen schälen. Für die Dekoration nach Belieben 2 Knoblauchzehen hacken und zusammen mit 4 Basilikumblättern beiseitelegen. Restliche Zehen mit den übrigen vorbereiteten Zutaten in den Mixer geben.

---

3. Salz, Leinsamen mitsamt dem Einweichwasser sowie 500 ml Wasser hinzufügen. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

---

4. Smoothie in Gläser füllen und nach Belieben mit Basilikumblättern sowie dem gehackten Knoblauch dekorieren. Frisch und gut gelaunt genießen.