

Rezept

Detox Spinat-Grapefruit-Smoothie

Ein Rezept von Detox Spinat-Grapefruit-Smoothie, am 15.01.2025

Zutaten

2 Handvoll Blattspinat
200 g Salatgurke

1 Grapefruit
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen und waschen. Die Grapefruit mit einem Messer schälen und die Filets aus den Häutchen schneiden.

2. Die Gurke gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen, ebenfalls in Stücke schneiden und mit dem Spinat, der Grapefruit, der Gurke und 100 ml Wasser in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

3. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.