

Rezept

Detox Spinat-Mango-Smoothie

Ein Rezept von Detox Spinat-Mango-Smoothie, am 04.06.2023

Zutaten

2 Handvoll Blattspinat
½ Limette

½ Mango

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal

Zubereitung

1. Die Spinatblätter verlesen, gründlich waschen und in den Mixer geben. Die Mangohälfte schälen und in groben Stücken vom Stein schneiden. Die Mango und ca. 100 ml Wasser in den Mixer geben.
2. Die Limette auspressen und den Saft ebenfalls in den Mixer geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
3. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.