

Rezept

Detox Süßlupinen-Smoothie

Ein Rezept von Detox Süßlupinen-Smoothie, am 28.06.2026

Zutaten

1 Orange
60 g Himbeeren

1 Pfirsich
3 EL Süßlupinenmehl (Bioladen, Onlinehandel)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Orange mit einem scharfen Messer sorgfältig schälen, auch die weiße Haut abschneiden. Die Orange in grobe Stücke schneiden.
2. Den Pfirsich waschen, halbieren, den Stein entfernen und die Hälften in grobe Stücke schneiden. Die Himbeeren vorsichtig waschen, mit der Orange und dem Pfirsich in den Mixer geben. Das Süßlupinenmehl und 250 ml Wasser dazugeben.
3. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist, bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.