Rezept

Detox Süßkartoffel-Smoothie

Ein Rezept von Detox Süßkartoffel-Smoothie, am 12.06.2025

Zutaten

1	Süßkartoffel (ca. 250 g)
200 ml	Kokoswasser
	Zimtpulver zum Bestäuben
1	Banane
½ TL	Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und klein schneiden. Die Banane schälen und grob zerkleinern. Beides mit dem Kokoswasser und dem Zimt in den Mixer geben. Alles alles auf höchster Stufe pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist und keine Süßkartoffelstücke mehr vorhanden sind.

2. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen, mit Zimt bestäuben und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.