

Rezept

Detox Weizengras-Ananas-Smoothie

Ein Rezept von Detox Weizengras-Ananas-Smoothie, am 09.09.2024

Zutaten

½ Avocado (am besten Hass)	1 Apfel
100 g Ananas	1 EL Weizengraspulver (Reformhaus, Onlinehandel)
200 ml Kokoswasser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Avocadohälfte aus der Schale lösen, grob zerkleinern und in den Mixer geben. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Apfelviertel grob zerkleinern und ebenfalls in den Mixer geben.

2. Die Ananas schälen und den harten Strunk in der Mitte ausschneiden. Die Ananas in grobe Stücke schneiden und mit dem Weizengraspulver und dem Kokoswasser in den Mixer geben.

3. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie cremig ist. Auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.