

Rezept

## Power-Detox-Smoothie

Ein Rezept von Power-Detox-Smoothie, am 27.03.2025

### Zutaten

<b>250 g</b> Ananas	<b>4 Stängel</b> Brennnesseln
<b>4 Stängel</b> Basilikum	<b>250 ml</b> Kokoswasser
<b>ca. 250 ml</b> Wasser	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

### Zubereitung

1. Die Ananas schälen und mit Strunk klein schneiden. Von den Brennnesseln die obersten Blätter abzupfen und waschen. Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Alles in den Mixer füllen.

---

2. Kokoswasser und Wasser dazugießen und alles fein pürieren.