

Rezept

Turbo-Detox-Smoothie

Ein Rezept von Turbo-Detox-Smoothie, am 14.04.2026

Zutaten

4 Stängel Brennnesseln	4 Löwenzahnblätter
200 g Salatgurke	1 Birne
1 Scheibe Bio-Zitrone mit Schale	1 Stück Bio-Ingwer mit Schale (ca. 1 cm)
Pfeffer	ca. 500 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 25 kcal

Zubereitung

1. Von den Brennnesseln die obersten Blätter abzupfen und waschen. Löwenzahn ebenfalls waschen. Die Gurke waschen und mit der Schale in Stücke schneiden. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Gurke und Birne in den Mixer füllen, Brennnesseln und Löwenzahn dazugeben.
2. Die Zitronenscheibe, den Ingwer und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer hinzufügen. Das Wasser dazu-gießen und alle Zutaten fein pürieren.