

10 vitaminingeladene Detox-Drinks



Du hast die letzten Tage getrunken und geschlemmt. Und bis in die Morgenstunden gefeiert? Dann sind diese vitaminingeladenen Fitmacher aus der Blogger-Küche genau das Richtige für dich!

In den Hauptrollen: Gemüse, Obst und Nüsse. Goji- und Acai-Beeren - richtiges Superfood eben. Dazu: Spinat, Apfel und Ananas. Oder Himbeere und Banane. Vitamin C tut nicht nur der Abwehr gut, sondern heizt dem Stoffwechsel richtig ein. Besonders lecker und besonders gesund: 10 Detox-Drinks, die müde Geister wieder munter machen!

Cremige Banane, Grüne Energie und Triple Berry

Drei auf einen Streich. Und zwar als cremige Banane, grüne Energie und Triple Berry. Banane, Mango und Maca Pulver. Apfel, Spinat und Sellerie. Gojibeeren, Leinsamen und Acai-Pulver. Da weiß man überhaupt nicht, welchen Smoothie man als erstes probieren soll. Zum Rezept



Dreierlei Smoothies © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Kiwi-Smoothie

Wenn es mal wieder schnell gehen muss, ist dieser grüne Glücksmacher genau das Richtige. Die Kiwis sind schnell geschält, die Orange auch und die Banane erst Recht. Alles in kleine Stücke schneiden, in den Mixer werfen und zu einem leuchtend schönen Smoothie mischen. Vitamin-C-Bombe am Morgen! Zum Rezept

10 vitamingeladene Detox-Drinks



Kiwi-Smoothie © Anastasia Franik | Sia's Soulfood



Kräuterlimonade mit einem Hauch Zitrus © Foodistas

Kräuterlimonade mit einem Hauch Zitrus

Wasser schön und gut, manchmal muss es aber etwas mit Geschmack sein. Limonade aus dem Supermarkt? Zu viel Zucker. Fruchtschorlen? Meistens auch. Foodistas Lösung: eine selbstgemachte Kräuterlimonade mit einem Hauch Zitrone. Die Basis: Ein Sirup aus Minze, Zitronenmelisse, Salbei und Zitronenthymian - aufgefüllt mit Mineralwasser und Zitrone. Nicht nur im Sommer ein Genuss! [Zum Rezept](#)

Power Detox Drink

Mehr Power geht nicht! Kurkuma und Cayenne kurbeln den Stoffwechsel an, Zitrone und Ingwer bringen Immunsystem und Verdauung auf Trab und Knoblauch unterstützt die Leber bei ihrer Arbeit. Orangefarbenes Gold aus dem Glas! [Zum Rezept](#)

10 vitamingeladene Detox-Drinks



Power Detox Drink © Elle Teuscher | Elle Republic

Kiwi-Apfel-Kokosnuss-Smoothie

Ein karibischer Kurzurlaub am Morgen! Die Basis: Cremige Kokosmilch. Dazu: Äpfel, Kiwis und Minze. On Top: ein daumengroßes Stück Ingwer - für den Geschmack und den Stoffwechsel. Aufgefüllt mit frisch gepresstem Orangensaft - unwiderstehlich gut! [Zum Rezept](#)



Kiwi-Apfel-Kokosnuss-Smoothie © Kaja Hengstenberg |

The Recipe Suitcase

Detox-Spinat-Smoothie

Detox für Einsteiger klingt ein bisschen danach, als würde man schummeln. Dabei kommen hier nur gesunde Zutaten zum Einsatz. Damit das grüne Gemüse sich geschmacklich nicht ganz so herb breitmacht, mixt du einfach süßes Obst dazu. [Zum Rezept](#)



[Detox-Spinat-Smoothie](#)

Orangen-Smoothie mit Möhren, Kumquats und Kokosschaum

Dieser köstliche Fitmacher ist ein ganz Besonderer! Neben Möhren und Orangen kommen hier vitamingeladene Kumquats ins Glas. Die kleinen 'Mini-Orangen'schmecken leicht sauer, fast schon ein bisschen herb und passen hervorragend zum cremigen Kokosschaum on top. Smoothie deluxe! [Zum Rezept](#)

10 vitamingeladene Detox-Drinks



Orangen-Smoothie mit Möhren, Kumquats und Möhrenschaum © Foodistas

Grüner Smoothie

Salate sind lecker, Salate sind gesund - aber nichts für Faule. Waschen, schnippeln, anrichten. Die schnelle Alternative: Grüne Smoothies. Genauso lecker, genauso gesund und vor allem genauso variabel. Spinat, Mangold oder Petersilie. Apfel, Birne oder Lauch. Ingwer, Minze oder Nüsse. Hafer- oder Mandelmilch. Es schmeckt, was gefällt. [Zum Rezept](#)



Grüner Smoothie © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Papaya-Bananen-Erdbeer-Smoothie

Schmeckt so herrlich nach Sommer - nach Erdbeereis und Bananenshake. Und nach frisch gepresstem Orangensaft. Der Star in diesem Drink: Papaya. Eine exotische Beerenfrucht, die herrlich süß und leicht nussig schmeckt. Die letzten Urlaubstage am Meer - fast vergessen. [Zum Rezept](#)

10 vitamingeladene Detox-Drinks



Papaya-Bananen-Erdbeer-Smoothie © Ela | Transglobal Pan Party

Rosenkohl-Himbeer-Smoothie

Vitaminbombe im Herbst! Das gesunde Wintergemüse versorgt experimentierfreudige Smoothie-Trinker mit viel Vitamin C. Fruchttige Himbeeren und milder Honig sorgen für die nötige Süße. [Zum Rezept](#)



Rosenkohl-Himbeer-Smoothie