

## Detox-Spinat-Smoothie für Einsteiger

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



- 2 -

Alle Zutaten in einen Standmixer geben, zu einem Smoothie mixen.

### Zutaten für 1 Portion

1 reife Birne  
1 Stange Sellerie  
2 Handvoll Spinat  
1/2 Gurke  
1/2 Zitrone (ausgepresster Saft)  
1 Teelöffel Honig  
Minze  
Eiswürfel

### Besonderes Zubehör

Standmixer oder Smoothie Maker

Wie lecker Detox sein kann, beweist dieser grüne Smoothie. Die Basis - die üblichen Verdächtigen. Also Spinat, Sellerie und Gurke. Dazu Birne, Zitrone und Honig. Perfekt für Einsteiger und süße Smoothiemäuler. Weitere leckere Ideen für grüne Smoothies findest du übrigens hier.

- 1 -

Gurke schälen und mit Birne und Sellerie würfeln.