

Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

Grüner Detox-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Grünkohl
- 2 Birnen
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 2 Bananen
- 1-2 cm Ingwer
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Chili

Zubereitung

1. Grünkohl, Birnen und Petersilie waschen.
2. Die Zitrone halbieren und auspressen.
3. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden.
4. Ingwer schälen.
5. Alle Zutaten mit 300 – 400 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) mixen.

Rezept von Clean Eating Expertin Hannah Frey (Projekt: Gesund leben)