

SMOOTHIE

ZITRUS-DETOX-GREEN SMOOTHIE

 10 Minuten

 2 Portionen

 einfach

 pro Portion 67kcal

ZUTATEN

1 Handvoll Feldsalat

½ Bund Petersilie

1 Grapefruit oder Orange

200 g Salatgurke

½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Wasch den Feldsalat, die Gurke und die Petersilie. Schäl die Grapefruit und gib sie mit Salat und Gemüse in einen Hochleistungs-Mixer. Für ca. eine Minute mixen. Press die Zitrone aus und gib den Zitronensaft zum Smoothie dazu. Verteil den Smoothie auf zwei Gläser und genieß ihn am besten sofort.

NÄHRWERTE

