

Grüner Detox-Smoothie

Zutaten:

- 1 Handvoll frischer Baby-Spinat
- 1 grüner Apfel, entkernt und grob gehackt
- 1 Selleriestange, grob gehackt
- 1 Kiwi, geschält und geviertelt
- Saft von 1/2 Zitrone
- Ein Stück frischer Ingwer, geschält und grob geschnitten
- 1 Tasse Wasser

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
- Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
- In ein Glas gießen und nach Belieben mit Eis servieren.