



## MEIN GENUSS



### Detox-Smoothie



#### It's a match!

Ingwer wirkt entzündungshemmend und kann helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Durchblutung zu verbessern.



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Banane, Apfel und Spinat in kleine Stücke schneiden und in den Mixer geben.
- 2 Zitronensaft und Wasser/ungesüßte Mandelmilch hinzufügen sowie eine Messerspitze Ingwer Gewürz.
- 3 Auf höchster Stufe mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

### Zutaten

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Spinat
- 1/2 Zitrone, ausgepresst
- 1/2 Tasse Wasser oder ungesüßter Mandelmilch
- 1 Msp. Ingwer Gewürz

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 03.10.2025.