

# DETOX CHALLENGE REZEPT DER WOCHE



## GREEN SMOOTHIES



### DIE KLASSIKER

#### „Adam & Eve“

- 1 Apfel
- 1 Kiwi
- Granatapfelkerne
- 1 Hand (Baby-) Spinat
- 1 Blatt Pak Choi
- Gojibeeren,  
getrocknet & eingeweicht
- Zitronensaft
- etwas Ingwer
- Wasser nach Belieben

#### „Fresh Green Power“

- 1 Birne
- 10 Trauben
- 2 Wirsingblätter
- Baby-Mangold
- Alfalfasproussen
- Chiasamen
- Wasser nach Belieben

### DER AUSSERGEWÖHNLICHE

#### „Red Sea Breeze“

- Rote Trauben
- 1 Birne oder Nashi-Birne
- Beeren: Cranberries,  
Gojibeeren oder gefrorene  
Beeren
- Lollo rosso
- Radicchio
- Roter Mangold
- Koriander
- Minze
- Algenflocken (Nori-Algen)
- Wasser nach Belieben

Nach dem Mixen  
kannst Du noch ein  
paar Granatapfelkerne  
hineingeben.



Dieser Smoothie wird rot.  
Die Algenflocken regen  
die Schilddrüsentätigkeit  
an und sind dadurch  
stoffwechselfördernd – mit  
vielen Bitterstoffen!