Detox Drink

Tolles Rezept für einen erfrischenden Detox-Drink, gut für Haut, Haar und Wohlbefinden.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

1 Stk.	Gurke
1 Stk.	Apfel
1 Stk.	Staudensellerie
1 Stk.	Frische Ingwerwurzel
0.5 Stk.	Bio-Zitronen

Zubereitung

1. Hinweis vorab: Für den **Detox-Drink** sollte am besten Bio-Gemüse verwendet werden. Sollte dies nicht erhältlich sein, ist es besser, alle Zutaten zu schälen. Zu Beginn Gurke, Apfel, Staudensellerie und Ingwer unter kaltem Wasser gründlich reinigen. Die Zitrone halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen.

2. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen, das Gemüse grob zerkleinern. Anschließend alles in den Mixer geben, Zitronensaft zufügen und alles gut pürieren. In ein hohes Glas füllen und schnell servieren.

Tipp

Der Detox-Drink schmeckt an heißen Tagen am besten auf Eis.