

Spargel-Smoothie

Für den Frischekick und Vitaminkick zwischendurch, ist dieser Spargel-Smoothie genau das richtige Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

| | |
|----------|------------------------------------|
| 250 g | Grüner Spargel (die Spitzen davon) |
| 0.5 Stk. | Honigmelonen |
| 300 g | Gurken |
| 15 Stk. | Löwenzahnblätter |

Zubereitung

1. Für den Spargel-Smoothie Honigmelone schälen und in Würfel schneiden. Gurken entkernen und grob würfeln. Honigmelone, Gurken, Grüne Spargelspitzen und Löwenzahnblätter in den Mixer geben und alles sehr fein pürieren. Den frischen vitaminreichen Smoothie sofort servieren.

Tipp

Der Spargel-Smoothie eignet sich perfekt zum Entgiften und Abnehmen.