

## Sommerlicher Detox-Smoothie

Entschlacken und entgiften ist nicht nur etwas für den Frühling. Es ist so wichtig, wie das tägliche Zähneputzen. Gesundheitsexperten schwören auf grüne Smoothies. Die schmecken jeden Tag ein bisschen anders.



### Zutaten für 3 - 4 Smoothies:

- 1 reife Banane
- 1 Apfel
- 1/2 Salatgurke
- 1/4 Bio-Zitrone mit Schale
- 1 Scheibe (daumenbreit) Ingwer
- 1 große Handvoll Rucola
- 1 kleine Handvoll Wildkräuter (Löwenzahn, Melisse, Klee, Wegerich, Giersch, Gänseblümchen, etc.)
- 1 Essl. Ackerschachtelhalm-Konzentrat
- 2 Essl. Flor Essence-Tee (optional)
- 1 Teel. Toxaprevent
- 1/4 Liter reines Wasser
- 1/4 Liter Kokoswasser

### Hinweis:

*Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland oder Naturland) zu wählen. Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.*

### **Zubereitung:**

Alles zusammen in den Mixer geben, glatt mixen und sofort genießen.