

## Detox-Smoothie mit Chicorée und Kräutern

Es gibt ja viele Möglichkeiten, seinen Körper zu entgiften: Chelattherapie, Sauna, Fasten, Infusionen etc.

Einfach, preiswert und lecker sind frische Smoothies. Jetzt, wo es wieder vermehrt frische Wildkräuter gibt – umso besser.

### Zutaten für 2 - 4 Personen:

1 EL Chiasamen  
1 Apfel  
1 kleine Gurke  
1 Chicorée (160 g)  
1 Handvoll Chinakohl  
1 Handvoll Brennnesseln  
1 halber Bund Koriandergrün oder Wildkräuter  
Saft von 1 Zitrone  
250 ml Kokoswasser  
Steinsalz und Pfeffer zum Würzen

### Hinweis:

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

### Zubereitung:

Chiasamen in 6 EL Wasser einweichen und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Apfel waschen und mit dem Kerngehäuse vierteln, Stiel und Blütenansatz entfernen. Gurke waschen und in große Stücke schneiden. Chicorée und Chinakohl putzen, waschen und grob schneiden. Beides in den Mixer geben. Brennnesseln und Koriandergrün bzw. Wildkräuter waschen, mit dem eingeweichten Chiasamen, Zitronensaft, Kokoswasser, Salz und Pfeffer ebenfalls in den Mixer geben. Alles zuerst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe cremig pürieren. Bei Bedarf etwas Kokoswasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals kurz durchmischen.

Smoothie in Gläser füllen und ggf. mit Chiasamen oder frischen Kräutern garnieren.

