

natürlich  gesund

Heavy-Metal-Detox Smoothie

leicht, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 10 Min.

Zutaten:

- 250 g Wilde Heidelbeeren
- 2 Bananen
- Saft von 1-2 Orangen
- bis 40 g Koriander (s. Tipp)
- 1 TL Spirulina
- 1 TL Gerstengrassaftpulver
- 1 EL Dulse

Zubereitung:

- alles in einen Hochleistungsmixer geben und cremig pürrieren.



Tipps:

- *Korriander kann man mit Stiel verwenden.*
- *Da Korriander sehr entgiftend wirkt, sollte man damit langsam beginnen. Vielleicht zu Beginn erst einmal nur wenige Stängel.*
- *Man kann den Smoothie im Geschmack noch etwas verändern wenn man z. B. Datteln, Spinat oder Brennessel dazugibt.*
- *Ich löffel den Smoothie gerne, wer ihn aber lieber trinken möchte, gibt einfach noch etwas Kokoswasser, Quellwasser oder mehr Orangensaft hinzu.*

