

Detox Smoothie Rezept von Sebastian Copien

Rezept für 2 Personen

FÜR DAS TOPPING:

100 g weiße Quinoa
Meersalz
2 EL Kürbiskerne
1 Apfel (ca. 130 g)
1 EL Kürbiskernöl
1 TL Kakaonibs (aus dem Bioladen;
oder Sesamsamen)

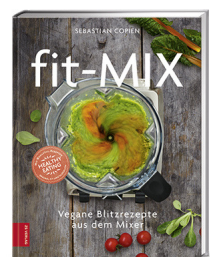
FÜR DEN SMOOTHIE:

1 Apfel (ca. 180 g)
2 große Stiele Petersilie
12 Brennnesselblätter
10 g Feldsalat
1 Banane (ca. 150 g)
1 Bio-Zitronenscheibe (½ cm dick, mit Schale)
4 Rohkost-Kakaobohnen oder
1 EL Kakaonibs (aus dem Bioladen)
1 Medjoul-Dattel (ohne Stein)
Meersalz
1 EL Leinöl
100 ml kaltes stilles Mineralwasser



© Maria Grossmann & Monika Schürle für ZS Verlag

1. Für das Topping die Quinoasamen waschen und in einem Topf in Wasser mit 1 Prise Salz nach Packungsanweisung weich garen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze leicht rösten und abkühlen lassen. Den Apfel waschen und vierteln, dabei das Kerngehäuse ausschneiden und beiseitelegen. Apfelfruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Topping-Zutaten beiseitestellen.
2. Für den Smoothie den Apfel waschen und mitsamt dem Kerngehäuse in grobe Würfel schneiden. Petersilie, Brennnesselblätter und Feldsalat waschen und trocken schütteln. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Apfelstücke, beiseitegelegtes Kerngehäuse, Zitronenscheibe, Petersilie, Brennnesselblätter, Feldsalat und Bananenstücke in dieser Reihenfolge in den Mixbecher geben. Kakaobohnen, Dattel, 1 Prise Salz, Leinöl und Mineralwasser hinzufügen. Alles auf höchster Stufe etwa 1 Minute glatt mixen. Den Smoothie auf zwei Schalen verteilen.
4. Zum Servieren Quinoa, Kürbiskernöl, Kürbiskerne, Apfelwürfel und Kakaonibs als Topping auf den Smoothies verteilen.



Mehr Rezepte in:
"Fit-Mix" von Sebastian Copien