

# DETOX-POWER-SMOOTHIE MIT RUCOLA



## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DEN SMOOTHIE

- 200 g Rucola
- 2 reife Mangos
- 1 Zitrone
- 1 Stück Ingwer (walnussgroß)
- 2 Stiele Minze
- 400 ml stilles Mineralwasser
- 1 Handvoll Eiswürfel

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 40 kcal
- 1 g Eiweiß
- 0 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 15 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Den Rucola waschen, trocken schleudern und putzen. Mangos schälen, vom Stein schneiden. Zitrone auspressen. Ingwer schälen, grob schneiden. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
2. Rucola, Mangos, Zitronensaft, Ingwer, Minze, Wasser und Eiswürfel in einen Standmixer geben und alles sehr fein pürieren. In Gläser geben und servieren.



## REISER RÄT

Wenn nicht alles auf einmal in den Mixer passt, gerne auch zwischenmischen. Hierfür im besten Fall mit flüssigkeitshaltigen Zutaten beginnen.

