

# Wochenend-Suppen-Detox

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>Wochenend-Suppen-Detox: Das sollten Sie wissen</b> .....	<b>5</b>
Den richtigen Zeitpunkt wählen .....	5
Wer sollte die Suppen-Detox-Kur nicht anwenden? .....	5
Was während der Kur verboten ist.....	6
Wenn der Heißhunger kommt.....	6
<b>Wochenend-Suppen-Detox</b> .....	<b>8</b>
Tag 1 .....	8
Tag 2 .....	8
Tag 3 .....	8
<b>Detox-Rezepte</b> .....	<b>9</b>
Ingwer-Apfelessig-Detox-Drink.....	9
Zitrone-Minze-Detox-Wasser .....	10
Zitronen-Ingwer-Detox-Drink .....	11
Tomaten-Basilikum-Suppe.....	12
Linsen-Grünkohl-Suppe .....	13
Gemüsesuppe .....	14
Kurkuma-Suppe .....	15
Blumenkohl-Suppe .....	16
Karotten-Mango-Suppe .....	17
Detox-Suppe .....	18
Linsensuppe .....	19
Fenchelsuppe.....	20
Gemüse mit Hummus.....	21
Obst und Nüsse.....	22
Gemüse mit Guacamole .....	23
Avocado-Spinat-Smoothie.....	24
Grüner-Tee-Smoothie.....	25
Kokosnuss-Smoothie .....	26

# Einleitung

Suppenliebhaber werden bei dieser Wochenend-Suppen-Detox-Kur voll auf ihre Kosten kommen. Denn die Grundlage dieser Entgiftungskur bilden verschiedene Suppen, die eine vielseitige Wirkung auf den Körper haben. Neben der Entgiftung und dem damit verbundenen Gewichtsverlust, lässt sich zudem auch noch der ein oder andere gesundheitliche und kosmetische Effekt erzielen.

So wird sich beispielsweise das Hautbild während und nach der Detox-Kur deutlich verbessern, da mögliche Hautunreinheiten beseitigt werden und die Haut weniger anfälliger für Entzündungen ist. Durch die zusätzliche Flüssigkeitszufuhr wird zudem der eigene Teint unterstützt, sodass dieser beispielsweise noch besser strahlen kann.

Die einzelnen Nährstoffe der Rezepte sind reich an Vitaminen, Antioxidantien und Ballaststoffen. Mithilfe dieser Komponenten lassen sich verschiedene Funktionen innerhalb des Körpers verbessern. Allen voran die Verdauung. Und diese wiederum spielt vor allem bei einem gewünschten Gewichtsverlust eine entscheidende Rolle. Aber auch der Stoffwechsel sowie das Immunsystem können von den einzelnen Zutaten profitieren. Insbesondere die Ballaststoffe sind entscheidend für eine langanhaltende Sättigung und für die dauerhafte Regulierung des Blutzuckerspiegels. Auf diese Weise lassen sich, selbst durch den Mangel an fester Nahrung während der Kur, Heißhungerattacken oder auch Hungergefühle vermeiden.

Suppen sind demnach eine hervorragende Möglichkeit den eigenen Körper von Toxinen und anderen schädlichen Ablagerungen zu befreien. Das kann sich vor allem empfehlen, sofern Sie übermäßig verarbeitete Lebensmittel, künstliche Süßungsmittel, raffinierten Zucker und Mehl sowie hormonbasierte Milchprodukte und Fleisch bisher täglich in Ihrem Speiseplan integriert haben. Diese und viele anderen kommerziell hergestellten Lebensmittel sind weitaus ungesünder für den Körper als man in ersten Moment denken

mag. Und auch das ein oder andere Kilo kann durch solch eine Entgiftungskur verloren werden. Worauf warten Sie also noch?

## Wochenend-Suppen-Detox: Das sollten Sie wissen

Bevor es an die eigentliche Detox-Kur geht, lassen Sie uns im Vorfeld noch einige wichtige Dinge besprechen. Sich an diese einzelnen zu halten, garantiert, dass Sie auch wirklich die Kur durchhalten und am Ende von den zahlreichen Vorteilen profitieren können. Wenn Sie die Kur richtig anwenden, werden Sie Ihren Stoffwechsel in der Funktion unterstützen und zudem Ihr Immunsystem stärken. So werden Sie nicht nur mehr Energie zur Verfügung haben, sondern auch weitere Detox-Vorteile nutzen können.

### Den richtigen Zeitpunkt wählen

Wichtig: Eine Detox-Kur sollte niemals zwischen Tür und Angel durchgeführt werden. Wählen Sie immer einen richtigen Zeitpunkt für dieses Entgiftungsprogramm. Idealerweise natürlich ein Wochenende. Wenn es Ihnen aber nicht möglich ist, können Sie auch drei Tage in der Woche für das Detoxing wählen.

Sie können die Detox-Kur so oft Sie wollen wiederholen. Allerdings sollten Sie es nicht übertreiben. Alle zwei Monate eine Kur einzulegen, ist vollkommen okay. Vielleicht, wenn Sie sich beispielsweise über einen längeren Zeitraum ungesund oder sehr fettreich ernährt haben. Aber auch, wenn Sie merken, dass Sie sich einfach nicht gesund oder schlapp fühlen, kann der Zeitpunkt für eine Wochenend-Suppen-Detox-Kur gekommen sein.

### Wer sollte die Suppen-Detox-Kur nicht anwenden?

Sofern Sie absolut kein Fan von Suppen sind, ist diese Entgiftung eher nicht für Sie gedacht. Unter Umständen liegt dies daran, dass Sie bei dem Verzehr von Suppen nichts zu kauen haben. Dies kann jedoch mit einigen Zutaten behoben werden. So lassen sich beispielsweise Nüsse, Samen oder Avocado zusätzlich in die Suppen integrieren. Auf diese Weise sind nicht nur einige bissfeste Zutaten in den Suppen vorhanden, sondern diese bieten auch noch eine hervorragende und gesunde Fettquelle.

## Was während der Kur verboten ist

Während der drei Tage der Suppen-Detox-Kur sind spezielle Lebens- und Genussmittel vollständig verboten. Dazu gehören:

- Fleisch
- Käse
- Süßigkeiten
- Lebensmittel aus Weißmehl und mit Zucker
- Alkohol
- Koffein
- Nikotin.

Um mögliche Detox-Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Heißhunger zu vermeiden, sollten Sie bereits einige Tage vor der eigentlichen Entgiftungskur schon auf diese Lebensmittel verzichten. Das macht das gesamte Detoxing ein wenig einfacher.

## Wenn der Heißhunger kommt

Sollte es wiedererwartend während der Kur zu einem unbändigen Heißhungergefühl kommen, sollten Sie diesem auf keinem Fall nachgeben. Für diesen Notfall eignen sich beispielsweise Teesorten wie grüner Tee oder Pfefferminze. Brühen Sie sich eine Tasse auf und trinken Sie diese in kleinen Schlucken. Aber auch Obst und Gemüse sowie Nüsse und Samen eignen sich hervorragend, um dem Heißhunger entgegenzuwirken.

Damit solch eine Situation erst gar nicht entsteht, sollten Sie sich an den folgenden Detox-Plan halten. In diesem finden Sie auch Snacks, die Sie essen sollten, sofern der Heißhunger aufkommt oder Sie ein leichtes Hungergefühl verspüren.

### **Anmerkung:**

In nachfolgenden Plan habe ich Ihnen für morgens, mittags und abends unterschiedliche Rezepte für Suppen zusammengestellt. Auf diese Weise bringen Sie ein wenig Abwechslung in Ihr Detox-Programm. Sie können aber natürlich morgens, mittags und abends die gleiche Suppe verzehren – die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen. Die Rezepte sind entsprechend immer für drei Portionen ausgelegt.

Während der Entgiftungstage sollten Sie abgesehen, von den Getränken und Suppen, ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser zu sich nehmen. Am besten eignet sich dazu Quellwasser. Versuchen Sie am Tag 2 bis 2,5 Liter Wasser zu trinken. Sollte Ihnen ein wenig der Geschmack fehlen, können Sie das Wasser mit Zitronen- oder Gurkenscheiben anreichern. Beides unterstützt nachhaltig die Entgiftung und bietet sich deshalb an.

# Wochenend-Suppen-Detox

## Tag 1

**Morgens direkt nach dem Aufstehen:** Ingwer-Apfelessig-Detox-Drink

**Frühstück:** Eine Portion Tomaten-Basilikum-Suppe

**Vormittagsnack:** Gemüse mit Hummus

**Mittagessen:** Eine Portion Linsen-Grünkohl-Suppe

**Nachmittagsnack:** Avocado-Spinat-Smoothie

**Abendessen:** Eine Portion Gemüsesuppe

## Tag 2

**Morgens direkt nach dem Aufstehen:** Zitrone-Minze-Detox-Wasser

**Frühstück:** Eine Portion Kurkuma-Suppe

**Vormittagsnack:** Obst und Nüsse

**Mittagessen:** Eine Portion Blumenkohl-Suppe

**Nachmittagsnack:** Grüner-Tee-Smoothie

**Abendessen:** Eine Portion Karotten-Mango-Suppe

## Tag 3

**Morgens direkt nach dem Aufstehen:** Zitronen-Ingwer-Detox-Drink

**Frühstück:** Eine Portion Detox-Suppe

**Vormittagsnack:** Gemüse mit Guacamole

**Mittagessen:** Eine Portion Linsensuppe

**Nachmittagsnack:** Kokosnuss-Smoothie

**Abendessen:** Eine Portion Fenchelsuppe



# Detox-Rezepte

## Ingwer-Apfelessig-Detox-Drink

### Zutaten für 1 Glas:

- 250 ml heißes Wasser
- 1-2 TL Bio Apfelessig (naturtrüb)
- Ein kleines Stück Ingwer
- ½ Bio Zitrone



### Zubereitung:

Das heiße Wasser in eine Tasse füllen und anschließend auf 50 Grad abkühlen lassen.

Ingwer in dünne Scheiben schneiden und in das Wasser legen.

Den Apfelessig dazugeben und den Saft einer halben Zitrone in das Getränk pressen.

Gut umrühren und auf leeren Magen trinken.

## Zitrone-Minze-Detox-Wasser

### Zutaten für 1 Glas:

- 250 ml Wasser (Raumtemperatur)
- Saft ½ Zitrone
- 3 gehackte Minzblätter



### Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Glas gut miteinander verrühren und anschließend auf leerem Magen trinken.

## Zitronen-Ingwer-Detox-Drink

### Zutaten für 1 Glas:

- 250 ml Wasser (Raumtemperatur)
- Saft ¼ Zitrone
- 1 kleines Stück Ingwer



### Zubereitung:

Wasser und Zitronensaft miteinander vermischen.

Den Ingwer in das Glas reiben und alles gut verrühren.

Anschließend auf leeren Magen trinken.

## Tomaten-Basilikum-Suppe

### Zutaten für 3 Portionen:

- 500 g Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 gewürfelte Karotte
- 1 gewürfelte Selleriestange
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 2 gehackte Schalotten
- 3 EL gehackter Basilikum
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Meersalz
- 480 ml Gemüsebrühe



### Zubereitung:

Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.

Tomaten waschen und halbieren. Anschließend die Tomaten auf das Backblech legen und mit 1 EL Öl beträufeln. Die Ränder der Alufolie leicht in Richtung der Tomaten falten, um den Saft aufzufangen. Anschließend die Tomaten im Backofen für 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze Karottenwürfel und Sellerie in dem restlichen Öl 10 bis 15 Minuten anbraten. Lorbeerblatt, Knoblauch und Schalotten hinzufügen. Hitze reduzieren und weitere 4 Minuten anbraten.

Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen. Anschließend schälen und bei Bedarf die Tomaten sieben, um die Samen zu entfernen.

Das Lorbeerblatt aus der Pfanne entfernen und alle Zutaten, außer der Brühe, mit einem Pürierstab pürieren.

Die Tomatenpüree-Mischung und die Brühe in einen mittelgroßen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze dann reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

## Linsen-Grünkohl-Suppe

### Zutaten für 3 Portionen:

- 1 grob gehackte Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- ½ geschälte und grob gehackte Karotte
- ½ grob gehackte Selleriestange
- 120 g gehackter Grünkohl
- 60 g Linsen
- 240 ml Gemüsebrühe
- 1 zerstückeltes Lorbeerblatt
- 120 ml Kokosmilch
- ½ TL Meersalz
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 120 ml Wasser



### Zubereitung:

In einem Topf bei mittlerer Hitze das Olivenöl erwärmen und darin die Zwiebeln anbraten. Anschließend Karotten und Sellerie hinzufügen und alles für 5 Minuten köcheln lassen.

Den Grünkohl dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen.

Nun die Linsen hinzugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Alles aufkochen lassen und anschließend Hitze reduzieren für 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Kokosmilch hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lorbeerblatt entfernen.

Die Suppe pürieren – sofern die Konsistenz zu dick ist, mit Wasser auffüllen.

## Gemüsesuppe

### Zutaten für 3 Portionen:

- 1 EL Kokosöl
- 1 ½ mittelgroße geschälte und gehackte Zwiebel
- 1 ½ geschälte und klein gehackte rote Bete
- ½ entkernte und klein gehackte rote Paprika
- 3 klein gehackte Selleriestangen
- ½ klein gehackte Fenchelknolle
- ½ Chilischote
- 1 daumengroßes geschältes und klein gehacktes Ingwerstücke
- 375 ml Gemüsebrühe
- 375 ml Wasser
- 1 Prise Meersalz
- 150 ml Kokosmilch



### Zubereitung:

In einem Topf das Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin die Zwiebeln, Karotten und den Sellerie anbraten.

Das restliche Gemüse, die Gemüsebrühe und das Wasser hinzufügen – alles zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und alles für ca. 35 Minuten köcheln lassen.

Den Topf anschließend vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab die Suppe pürieren. Danach die Kokosmilch einrühren. Sofern die Suppe cremig ist, wieder erwärmen und abschmecken.

## Kurkuma-Suppe

### Zutaten für 3 Portionen:

- 850 g Karotten
- 200 g Petersilienwurzel
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 30 g geriebenen Ingwer
- 2 ½ TL Kurkumapulver
- 300 g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 l Gemüsebrühe
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Petersilienwurzel und Karotten schälen und in Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und geriebenen Ingwer kurz andünsten. Karotten- und Petersilienwurzelstücke hinzufügen und unter ständigem Rühren anrösten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und einkochen lassen.

Kurkumapulver dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Knoblauch und Spinat in die Suppe geben – alles noch einmal aufkochen und anschließend würzen.

## Blumenkohl-Suppe

### Zutaten für 3 Portionen:

- 500 g Blumenkohl in Röschen geschnitten
- ½ TL Meersalz
- 1 EL Olivenöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 grob gehackte Zwiebel
- 1 grob gehackte Selleriestange
- 1 l Gemüsebrühe
- ½ TL frischer und fein gehackter Rosmarin
- 120 ml Wasser



### Zubereitung:

Den Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Backform mit Pergamentpapier auslegen und den Blumenkohl darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Anschließend den Blumenkohl für 30 Minuten im Backofen backen.

Die Zwiebeln zusammen mit dem Sellerie in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Den fertigen Blumenkohl hinzufügen und alles für 5 Minuten kochen lassen.

Nun Gemüsebrühe und Rosmarin hinzugeben und weitere 15 Minuten kochen lassen.

Die Suppe pürieren und cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren noch einmal kurz aufkochen.



## Karotten-Mango-Suppe

### Zutaten für 3 Portionen:

- 500 g Tomaten
- 500 g Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Mango
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Chilipulver



### Zubereitung:

Zunächst die Zwiebel in Würfel schneiden und in einem Topf mit Öl anbraten.

Tomaten und Karotten waschen, putzen und anschließend in grobe Stücke schneiden.

Außer der Mango alle Zutaten in den Topf geben und für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die geschälte Mango hinzugeben.

Mit einem Pürierstab pürieren.

Für zwei Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

## Detox-Suppe

### Zutaten für 3 Portionen:

- 150 g Blattspinat
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g Kartoffeln
- 2 EL ÖL
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 TL Liebstöckel
- Schale einer Zitrone
- ½ Handvoll Brunnenkresse
- 1 EL Zitronensaft
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



### Zubereitung:

Spinat waschen und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Zwiebeln dazugeben und kurz andünsten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit Liebstöckel, Muskat und Zitronenschale würzen. Anschließend abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

Spinat unter die Suppe mischen und erneut erhitzen.

Die Suppe vom Herd nehmen. Kresse und Zitronensaft hinzufügen.

Mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Linsensuppe

### Zutaten für 3 Portionen:

- 1 EL Olivenöl
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 klein gewürfelte Zwiebel
- 2 geschälte und klein gewürfelte Möhren
- 450 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 240 g getrocknete Linsen
- 450 g schwarze Bohnen aus der Dose, abgetropft
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Meersalz
- ½ TL zerstoßener roter Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe



### Zubereitung:

In einen Topf das Olivenöl geben und den Knoblauch darin andünsten.

Zwiebeln und Karotten dazugeben und für 5 Minuten anbraten.

Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

Anschließend die Hitze reduzieren und alles für 30 Minuten köcheln lassen.

## Fenchelsuppe

### Zutaten für 3 Portionen:

- 3 Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Sellerieknolle
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Fenchelknollen waschen, putzen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erwärmen und den Fenchel darin andünsten.

Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Lauch putzen und mit dem grünem Stiel kleinschneiden.

Karotten waschen, putzen und in dünne Stifte schneiden.

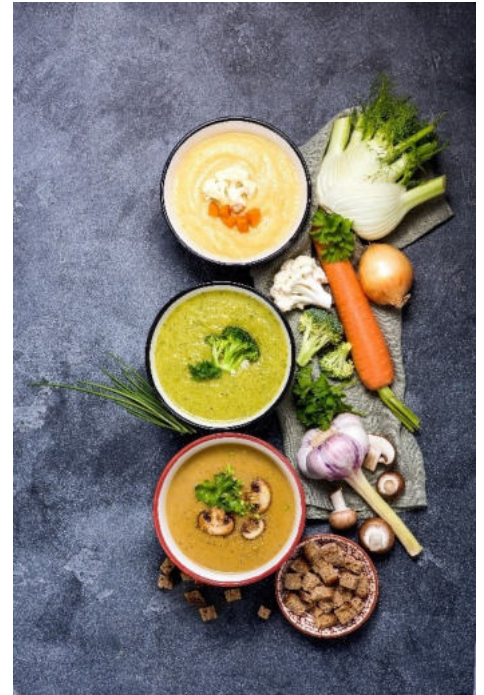
Sellerieknolle waschen und kleinschneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten zum Fenchel geben und dünsten.

Kartoffeln waschen, vierteln und zu den anderen Zutaten geben.

Den Topf mit soviel Wasser auffüllen, dass alles bedeckt ist. Mit Pfeffer abschmecken und abgedeckt für 12 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Suppe pürieren.



## Gemüse mit Hummus

### Zutaten für 1 Portion:

- 120 g rohes Gemüse (beispielsweise Selleriestangen, Karottenstangen, Radieschen, Paprikastreifen oder Traubentomaten)



### Für den Hummus

- 200 g Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 3 EL Tahin
- ½ Bund Koriander
- 1 TL Meersalz
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver

### Zubereitung des Hummus:

Zucchini waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Zucchinischeiben darauf verteilen. Mit etwas Salz bestreuen.

Die Zucchini bei 180 ° Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten der Backzeit wenden.

Die Zucchini anschließend in ein Gefäß geben und zusammen mit den anderen Zutaten pürieren.

Mit den Gewürzen noch einmal abschmecken.

Gemüse mit Hummus servieren.

## Obst und Nüsse

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Portionsfrucht oder 1 Apfel, Birne, Orange, Banane, Pfirsich oder 120 g Beeren
- 120 g Nüsse nach Wahl



### Zubereitung:

Das Obst mit den Nüssen vermischen und anschließend naschen.

Alternativ können Sie die Komponenten auch einzeln verzehren.

## Gemüse mit Guacamole

### Zutaten für 1 Portion:

- 120 g rohes Gemüse (beispielsweise Selleriestangen, Karottenstangen, Radieschen, Paprikastreifen oder Traubentomaten)

### Für die Guacamole:

- ½ geschälte und entkernte Avocado
- ½ fein gewürfelte rote Zwiebel
- ¼ gehackte Knoblauchzehe
- ¼ entkernte und gewürfelte Jalapeño
- ½ EL frisch gehackter Koriander
- ½ gewürfelte Tomate
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 EL Limettensaft
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz



### Zubereitung der Guacamole:

Avocado in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut miteinander verrühren.

Abschließend noch einmal abschmecken und die Guacamole dann mit dem Gemüse servieren.

## Avocado-Spinat-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- ½ Avocado
- 60 g Spinat
- 240 ml Mandelmilch

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und durchmischen.

Anschließend in ein Glas füllen und genießen.





## Grüner-Tee-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Banane
- 4 Erdbeeren
- 1 geschälte Kiwi
- 250 g Grünkohl
- 250 ml grüner Tee
- 6 Eiswürfel



### Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer gut durchmischen.

Anschließend in ein Glas füllen und genießen.

## Kokosnuss-Smoothie

### Zutaten für 1 Portion:

- 250 ml Kokosnussmilch
- ½ Banane
- 150 g Babyspinat

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer gut durchmischen.

Anschließend in ein Glas füllen und genießen.

