
Grüner Fenchel Smoothie



ZUBEREITUNG

Für den Fenchel-Detox-Day den Smoothie zum Frühstück trinken.

Waschen Sie das Gemüse, die Kräuter und das Obst.

Die Kiwi schälen und zusammen mit den restlichen Zutaten in den Hochleistungsmixer geben.

Pürieren Sie alles fein zu einem Smoothie und schmecken Sie das Getränk ab.

ZUTATEN

für 4 Smoothies

2 Stk. Fenchel

1 Gurke

2 Äpfel

1 Kiwi

4-5 Blätter Endiviensalat (oder irgendein anderer knackiger, grüner Salat)

½ Petersilie

Bund

200 ml Wasser oder kalten Fencheltee/
Schafgarbentee

Dauer:

Ca. 5 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
