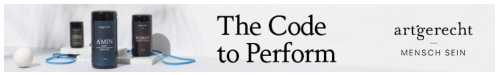


Regenerations-Booster: ein wirklich grüner Smoothie

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
10	**5**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 1/2 BIO Gurke mit Schale
- 200ml Kokoswasser
- 1/2 Avocado
- 1 Apfel
- Saft von 1 Limette
- 1 Handvoll Blätter frischer Minze
- 1,5 Hände voll Baby-Blattspinat
- 1 TL Gerstengraspulver
- Wasser nach Belieben zum Erreichen der gewünschten Konsistenz



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Wie immer ist die Zubereitung des Smoothies extrem einfach: Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben, Mixer an, Smoothie fertig.

© 2026 TIME2TRI GmbH