

Detox Smoothie für den Abend

3	Salatblätter
ein	Rüebli
50 ml	Löwenzahnsaft gibt's im Reformhaus
halber Teelöffel	Flohsamenschale
2,5 dl	Wasser
halber Teelöffel	Chlorella – ist eine Alge und gibt's im Reformhaus
Ein Teelöffel	Nopal - ist ein Feigenkaktus und gibt's auch im Reformhaus

Gemüse kleinschneiden und im Mixer pürieren