

# Detox-Smoothie: Mangold-Mango-Smoothie!

VORBEREITUNG 5 MINUTEN  
ZUBEREITUNG 2 MINUTEN  
GESAMT 7 MINUTEN

## Für 2 Gläser

2 Handvoll Mangold/Spinat

1/2 Mango

Saft von 1/2 Zitrone

## Zubereitung

- Mangold/Spinat waschen und in Streifen schneiden.
- Mango schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Alles in den Mixer oder Thermomix geben. Ca. 100 ml Wasser dazugeben sowie den Zitronensaft.
- Auf höchster Stufe im Mixer oder Thermomix ca. 1 Minute mixen bis es schön cremig ist.
- Eventuell noch etwas Wasser dazu geben.
- Auf zwei Gläser verteilen und am besten sofort genießen.

Nährwert: Pro Glas: ca. 35 kcal, 1 g Eiweiß, 7 g Kohlehydrate, 0 g Fett

### MEIN LIFEBALANCE-TIPP

Ich reinige meinen Körper regelmäßig mit CLEAN9 von forever. Das Detox-Programm ist super für dein dauerhaftes Gewichtsmanagement, besseres Aussehen und mehr Wohlbefinden. Kombiniere es mit meinen Smoothie-Vorschlägen aus diesem Blog und du fühlst dich nach 9 Tagen wie neugeboren!