
Grünes Detox-Mus



ZUBEREITUNG

Trocknen Sie die Noriblätter für 4-5 Stunden bei 60°C im Dörrapparat. Alternativ verwenden Sie einen Backofen. Waschen Sie den Apfel und schneiden Sie ihn in kleine Stücke.

Geben Sie alle Zutaten in den Hochleistungsmixer und pürieren Sie alles zu einem cremigen Mus.

Hinweis:

Sollten Sie keinen Hochleistungsmixer besitzen, verwenden Sie ein hohes Gefäß und Pürierstab.

ZUTATEN

für 2 Portionen

200 ml Pflanzenmilch
(Hafer oder
Kokos eignen
sich gut)

1 Apfel

2 EL Chiasamen

1-2 TL Naturhonig

1 TL Matchapulver

½ TL Chlorella

2 kleine Noriblätter

Arbeitszeit:

15 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
