

# Detox smuusy von Melanie Sutter

3 Handvoll Spinat

1 Handvoll Brennnesseln

1 Apfel

1 reife Banane

etwas Minze

3 Scheiben Zitrone

1 cm grosses Stück Ingwer

1 L Wasser

Alle Zutaten in den Mixer, mixen und geniessen!

Weitere Rezepte unter: [www.smuusy.ch](http://www.smuusy.ch)