Spinatsuppe mit Gurkennudeln

- 1 ½ Tassen Tomaten
- 1 Stange Sellerie
- 4 Tassen junger Spinat
- Saft von 1 Orange
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Basilikum
- 1 Gurke

Die Tomaten waschen und schneiden, ebenso mit der Stange Sellerie verfahren. Die Orange auspressen und in einen Mixer geben. Die Knoblauchzehe schälen und zum Orangensaft geben. Nun die Tomatenstücke und den Sellerie dazugeben. Der gewaschene Spinat kann einem guten Hochleistungsmixer sofort beigemengt werden. Sollte der Mixer weniger Power haben, ist es besser, zunächst die anderen Zutaten ohne Spinat zu einer cremigen Konsistenz zu mixen. Danach wird der Spinat noch ergänzt.

Die Gurke mit einem entsprechenden Spiraldreher zu Nudeln drehen und in die Spinatsuppe geben. Solltest du keinen Spiraldreher haben, kannst du auch einen Sparschäler benutzen. Diese Suppe verzichtet bewusst auf Salz. Während der Leberreinigung sollte die salzfreie Ursprungsform gewählt werden.

Ansonsten kann maßvoll gesalzen werden. Für eine nicht so strenge fettfreie Variante kannst Du auch eine halbe Avocado mit pürieren, dann wird diese leckere Spinatsuppe noch etwas cremiger.

Unser Tipp: Die Zutaten können auch in einem Entsafter entsaftet werden und als frischer Saft genossen werden. Wer mag, kann sich auch aus allen Zutaten einen Smoothie bereiten.

Wir trinken ihn als Saft!