

grünen Wildkräutersmoothie

8 Min. Zubereitungszeit

Zutaten für 2 Portionen:

- ¼ reife Banane
- 1 Kiwi
- ½ reifer Bio Apfel
- 100 g junger Spinat oder Mangoldblätter
- Wildkräuter (z.B. Brennesseln, Löwenzahn, Sauerampfer, Giersch)
- 4 Petersilien-oder Basilikumblättchen

Zubereitung:

Banane und Kiwi schälen. Den Apfel waschen, halbieren, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Obst in Stücke schneiden.

Spinat und Kräuter verlesen und waschen.

Alles mit ca. 200 ml Wasser in einen Mixer oder in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Bei Bedarf mit Wasser verdünnen und möglichst frisch genießen.

Alternative:

1 TL Matcha Grüntee Pulver oder Chlorella Algenpulver, Gerstengraspulver.

Tipp:

Auch wenn es flüssig ist, ist es wichtig Smoothies gut zu kauen.

Frage: weißt du was für ein Stoff von Pflanzen unserem Blut sehr ähnlich ist?

