

Smoothie

Menge Zutaten

- 1 Banane
- 2 Äpfel süß

- 2 Spinat jung

handv.

- 4 Kohlrabiblätter

- 1 Gemischt

handv. Brennesselspitzen, Vogelmieren, Franzosenkraut u. vieles mehr

Zubereitung

Schälen u. in 4 Stücke zerteilen

Blüte u. Stiel entfernen, Kerne u. Kerngehäuse werden mit verwendet, vierteln u. quer durchschneiden

Grob zerkleinern

u. Stiele zerkleinern

Grob zerkleinern

500ml Wasser

Mixen:

Früchte u. Pflanzengrün in den Mixer geben u. mit Wasser auffüllen.

Zunächst auf niedriger Stufe beginnen, wenn der Mixer Inhalt erfasst hat auf höchster Stufe pürieren.

Achten Sie darauf, dass sich das Smoothie nicht durch zu langes mixen erwärmt.

Die Wassermenge ist variabel u. hängt davon ab wie Sie Ihren Smoothie am liebsten trinken.