

Wildkräuter Smoothie

Rezept: "Wilde Birne"

ZUTATEN

- 1 Handvoll Wildkräuter Brennnessel, Giersch, Vogelmiere
- 1 Banane klein, ohne Schale
- 2 Birnen süß, mit Schale
- 1/4 Avocado ohne Schale und Kern
- 1 Scheibe Zitrone
- 1/4 Orange mit Schale
- Wasser nach Geschmack



Anleitung

1. Zutaten reinigen und auf mixergemäße Größe zuschneiden!
2. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen!
3. Alles in den Mixer tun und bis zur smoothen Konsistenz mixen!

Variationen:

- Versuche es mal mit dem milden Frühjahrskraut, Vogelmiere!
- Benutze heimische Zutaten: Apfel, Leinsaat (frisch geschrotet), Joghurt (vollfett), Quark(vollfett), Honig

