

# WILDKRÄUTER – SMOOTHIE - REZEPTE



## Zubereitung:

- Obst grob zerkleinern, Kräuter grob schneiden.
- Zuerst das Obst, dann die Kräuter und anschließend das Wasser in den Mixer füllen und 2-3 Minuten auf höchster Stufe fein pürieren.
- Den Smoothie am besten sofort genießen und gut Schluck für Schluck einspeicheln.
- In einem Glas mit Schraubverschluss ist der Smoothie im Kühlschrank bis zu 3 Tage haltbar.

## Rezept 1:

- 1 Apfel, 1 Banane, 3 Datteln entkernt
- 50g Wildkräuter oder 1 Handvoll (Vogelmiere, Löwenzahn, Taubnessel)
- 1 kleines Stück Zitronenschale BIO
- ½ Teelöffel Zimt
- 1 MSP Vanille
- 250 ml Wasser

## Rezept 2:

- 2 Äpfel, ½ Stk. Mango, 4 Datteln entkernt
- 50g Wildkräuter oder 1 Handvoll (Brennnessel, Gundelrebe, Ehrenpreis)
- 1 kleines Stück Zitronenschale BIO
- ½ Teelöffel Zimt, 1 MSP Vanille
- 300 ml Wasser

## Rezept 3:

- 1 Mango, 2 Äpfel
- Grün von 2 Karotten
- 250ml Wasser

## Rezept 4:

- 150g Beeren frisch oder gefroren
- 1-2 Bananen
- 1 kleines Stück Zitronenschale oder Orangenschale BIO
- 50 g Wildkräuter nach Belieben
- ½ Teelöffel Zimt
- 1 MSP Vanille
- 300 ml Wasser