

# GRÜNE SMOOTHIES MIT SUPERFOODS



Du kannst deinem grünen Smoothie außer Obst und grüne Blätter noch sogenannte „Superfoods“ hinzufügen. Das sind Lebensmittel mit besonders wertvollen Inhaltsstoffen.

Zum Beispiel:

Chiasamen  
Leinsamen  
Macapulver  
Acaibeerenpulver  
Gojibeeren  
Gerstengraspulver  
Hanfsamenpulver  
Moringapulver  
Brennnesselpulver

Anstatt von Wasser kannst du auch Kokoswasser oder Nussmilch verwenden.

## Zubereitung:

- Obst grob zerkleinern, Salat- und Wildkräuterblätter grob zerteilen.
- Zuerst das Obst, dann die Kräuter und übrigen Zutaten hinzufügen. Anschließend 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.

## Rezeptbeispiel:

- 1 Bananen, 1 Apfel, 1 Orange, 5 Datteln entkernt
- 1 Handvoll Spinat
- 4 Blätter Löwenzahn
- 2 Stk. Holunderblüten
- 1 Esslöffel Mandelmus
- 1 Teelöffel Macapulver
- 1 Esslöffel Chiasamen ca. 20 Min. eingeweicht
- 350ml Wasser