

Green Wildkräuter Smoothie „ohne Obst“

(4 Gläser)

Dies ist mein Lieblingsrezept für einen grünen Smoothie, der nicht süß ist. Die Mengen an Zucker in Avocado und Zitrone - beides Obst - sind minimal. Am liebsten im Frühling und Sommer mit frischen Wildkräutern: Diese sind so nährstoffreich und haben viele wunderbare Eigenschaften - u.a. auch entzündungshemmend (siehe Info). Ansonsten kannst Du auch nur Basilikum (2-3 Handvoll) verwenden.

2 Tassen Wasser

2 Handvoll Brennnesselblätter

2 Handvoll Löwenzahnblätter

2 Handvoll Lungenkrautblätter/Giersch/Vogelmiere

$\frac{1}{2}$ Handvoll Basilikumblätter (alternativ Petersilie)

4 Stangen Sellerie, mit Blättern kleingeschnitten

1 große Salatgurke, Bio

1 große reife Avocado

1 Zitrone/Limette, geschält, geviertelt

Optional: wenn der Mixer noch nicht voll ist oder Du noch etwas „neutrales“ möchtest, dann kannst Du noch 1 Handvoll Romanasalat verwenden

Zuerst Wasser in den Mixer geben. Dann Zutaten in der Reihenfolge dazugeben und gut mixen. Evtl. mit etwas Zitronensaft abschmecken.



INFO

- Brennnessel:** hoher Mineralstoff- Eiweißgehalt, antientzündlich (Rheuma), entwässernd, verdauungsfördernd
- Giersch:** antirheumatisch, entzündungshemmend, verdauungsfördernd
- Löwenzahn:** Bitterstoffe, Mineralien, verdauungsfördernd
- Lungenkraut:** Gerbstoffe, Schleimstoffe für Entzündung der Atemwege, Darmentzündung
- Vogelmiere:** Mineralstoffe, Zink, antientzündlich (Gelenke, Haut)