

Grüner Power Smoothie

(4 Gläser)

Diesen herben Basis Grünen Smoothie kannst du beliebig abwandeln. Ideal natürlich auch mit frischen Wildkräutern, die besonders nährstoffreich sind (siehe Info unten). Anfangs nur die Hälfte der Wildkräuter verwenden. Ansonsten auch nur mit Salat und Spinat und z.B. 1 EL Rosmarinnadeln dazugeben. **Besonders reich an Powerstoffen fürs Immunsystem und die Energie sind die Wildkräuter, sowie der Avocadokern, die Zitronenschale und der Ingwer.**

2 Tassen Wasser

2 Tassen Brennnesselblätter/Vogelmiere

1 Tasse Löwenzahnblätter/Giersch

3 Tassen Romanasalat/Spinat

1 reife Avocado

1 Bio-Zitrone, geschält, geviertelt

Schale $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone, in Stücken

1 Stück Bio-Ingwer, ca. 2cm, mit Schale, in Stücken

2 Stück reifes Obst, z.B. 1 Banane, 1 Birne/Nektarine

Optional: anstelle von Ingwer frischen Curcuma oder 1 TL gemahlene Curcuma und 4 ganze Pfefferkörner

Zuerst Wasser in den Mixer geben. Die Avocado auslöffeln und den Avocadokern fein reiben. Dadurch wird der Smoothie etwas bitterer und deutlich nährstoffreicher. Dann alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge dazugeben. und gut mixen. Nach Belieben mit Löwenzahnblüten dekorieren und genießen.



INFO

- Avocado: hochwertige Fette und Eiweiß
- Avocadokern: eiweißreich, antioxidativ, entzündungshemmend
- Ingwer: antioxidativ, entzündungshemmend
- Curcuma: antioxidativ, entzündungshemmend, schmerzstillend, krebshemmend
- Brennnessel: Mineralstoffe, Eiweiß, antientzündlich (Rheuma), entwässernd, verdauungsfördernd
- Giersch: antirheumatisch, entzündungshemmend, verdauungsfördernd
- Löwenzahn: Bitterstoffe, Mineralstoffe, verdauungsfördernd
- Vogelmiere: Mineralstoffe, Zink, antientzündlich (Gelenke, Haut)
- Zitronenschale: Immunsystem, krebshemmend