Grüner „Erkältungssmoothie"

(ca. 1 l)

Dies ist ein sehr scharfer intensiver grüner Smoothie. Diesen besonders langsam löffeln und mehrmals am Tag ein kleines Glas davon verzehren. Dadurch wird das Immunsystem sehr gut unterstützt und die Nase bei Erkältungen freier.

2 Tassen Spinat/Romanasalat

9 Knoblauchzehen

1 Zitrone

½ Salatgurke

¼ TL Cayennepfeffer

Ca. 2cm Ingwer, daumendick,

½ TL scharfe Peperoni, klein geschnitten

1 Tasse Wasser

Knoblauch schälen, in Stücke schneiden, Zitrone schälen, klein schneiden, Salatgurke klein schneiden, Ingwer (mit Schale) klein schneiden.

Alles mit dem Wasser in den Mixer geben und zu einem feinen Smoothie mixen.

Wenn er zu scharf ist, dann kannst Du noch etwas Gurke dazugeben. Allerdings sollte der Smoothie schon scharf sein und intensiv nach Knoblauch schmecken 😉 .