Grünkraft Smoothie

nach **Martina Fischer**

Zutaten für ca. 3/4 Liter „Power“

2 Handvoll Wildkräuter Löwenzahn (Blätter, Knospen, Blüten), Giersch, Gundelrebe, Klettenlabkraut, Gänseblümchen, Brennessel…..)
Saft von 1 Zitrone
Ein Stück Ingwer
ca. 1/4 l Apfelsaft
500 ml Wasser

Variante: alle Zutaten können beliebig nach Menge und Art ausgetauscht werden :)

Gerne noch wertvoll ergänzen mit Spirulina und Gerstengrassaftpulver :)

Zubereitung

1 Wildkräuter nur kurz schütteln, nicht waschen
(dadurch bleiben die **wichtigen darmfreundlichen :) Mikroorganismen** mit auf den Kräutern…)

2 Kräuter etwas klein schneiden, mit Ingwer in einen Mixer geben und kurz klein mixen.

3 mit Wasser und Apfelsaft auffüllen.

4 Je nach Mixer 20-30 Sekunden zu einem cremigen Smoothie verarbeiten.

5 In Flaschen abfüllen und „Genießen“.

Je nach Geschmack variiertet mehr oder weniger Apfelsaft.

Auch bei den Wildkräutern - experimentiert - nehmt das, was jetzt aktuell bei euch gerade wächst.

Tip: um eine tiefgrüne Farbe zu erhalten, gebe ich gerne noch einen TL Spirulina und/oder 1TL Gerstengras mit in den Mixer.