

Quintessence Frühlings-Smoothie

Jetzt sprießt wieder alles aus dem Boden, was Ihre Zellen begehren. Frühlingskräuter wie: Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel, Schafgarbe, Sauerampfer und Wegerich vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit. Im Smoothie, in Verbindung mit frischem Obst, hat man beides. Guten Geschmack und hervorragende Wirkung! Wer jetzt noch keinen Hochleistungs-Mixer hat, dem können wir den Bianco primo für nur 299,- € wärmstens ans Herz legen.

Zutaten für 2 - 3 Smoothies:

400 g reife Ananas
1 kleine Handvoll Spitzwegerich
1 kleine Handvoll Schafgarbenblätter
Ca. 8 mittelgroße Blätter Löwenzahn
Ca. 8 Bärlauchblätter
¼ Avocado
Saft von ½ Zitrone
300 ml Kokoswasser

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Ananas schälen, das Fruchtfleisch würfeln, 4 Ananaswürfel beiseitelegen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zerkleinern. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslöfeln. Zuerst das Obst, dann die Wildkräuter und zuletzt Zitronensaft in den Mixer geben. Kokoswasser zufügen und alles zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Smoothie in Gläser füllen und frisch servieren.

