

Frühlings-Kräuter Smoothie

„Viriditas“ nannte Hildegard von Bingen die grüne Kraft der Natur. Die in allem steckende Grundkraft ist nach Ansicht von Hildegard die Grundlage einer Heilung. Jetzt können wir uns dieser Energie wieder kostenlos bedienen. Bärlauch, Brennnesseln, Löwenzahn und andere Wildkräuter sprießen geradezu verschwenderisch aus dem Boden. Für unsere Smoothies ist der Tisch der Natur reichlich gedeckt.

Zutaten für 2 - 3 Smoothies:

1 Bund Brunnenkresse
1 Bund Bärlauch
1/2 Bund Sauerampfer
weitere Wildkräuter der Jahreszeit wie Scharbockskraut etc.
500 ml Buttermilch
1 Apfel

Hinweis:

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

Zubereitung:

Die Kräuter unter fließendem Wasser abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Apfel, die Buttermilch und die Kräuterblättchen in einen Hochleistungs-Mixer geben. Alles fein pürieren, in Gläser füllen und genießen.

