

Beeren-Kick mit Wildkräuter

Endspurt für die Beeren-Saison. Noch bekommt man sie – die kleinen Kraftpakete namens Blau-, Brom- und Himbeeren. Solange es diese frisch gibt, sollten wir sie auch für den Smoothie nutzen. Ihr gesundheitlicher Wert ist einzigartig.



Zutaten für 2 - 4 Personen:

100 g Blaubeeren
100 g Brombeeren
100 g Himbeeren
1 große Handvoll Blattsalat oder Blattspinat
1 Handvoll Wildkräuter
150 ml Kokoswasser

Hinweis:

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

Zubereitung:

Beeren und Salat waschen, Salat zerpfücken und alle Zutaten zusammen in den Mixer geben. Kokoswasser und Wildkräuter zufügen und alles zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Smoothie in Gläser füllen, garnieren und frisch servieren.

Unser Tipp:

Außerhalb der Beerenzeit ist „Augenfutter“ eine gute Alternative. Der Sirup (Rohkostqualität) besteht primär aus Heidelbeeren.