

Bärlauch-Smoothie

Passend zum Thema Entgiftung verwenden wir im April vermehrt Bärlauch in unserem Smoothie. Er wird auch als „wilder Knoblauch“ bezeichnet. Für den typischen Bärlauchduft sind Schwefelverbindungen verantwortlich. Schwefel ist für die Entgiftung essentiell. Viele Umweltmediziner empfehlen Bärlauch auch zur Schwermetallausleitung.



Zutaten für 2 - 4 Smoothies:

- 1 - 2 Handvoll Bärlauch
- 1 Romana-Salatherz oder 2 Handvoll Blattsalat
- 1 Banane
- 1 Mango
- 1 Handvoll Wildkräuter
wie Löwenzahn, Brennnessel, etc.
- Bio-Kokoswasser nach Bedarf

Hinweis:

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

Zubereitung:

Mango und Banane schälen und in grobe Würfel schneiden. Bärlauch, Romanasalat und Wildkräuter gründlich waschen, etwas zerkleinern, zusammen mit den Mango- und Bananenwürfeln in den Mixbehälter geben, Kokoswasser zugeben und cremig pürieren. Bei Bedarf nochmals Kokoswasser zugeben und kurz durchmischen.

Smoothie in Gläser füllen und servieren.