

Smoothie mit Spirulina und Wildkräutern

Smoothie mit Superfoods sind nach wie vor im Trend. Spirulina trägt den Namen Superfood zu Recht, denn die grüne Süßwasseralge enthält eine Vielzahl an Vitalstoffen. Spirulina macht Ihren grünen Smoothie noch grüner und noch gesünder.

Zutaten für 2 Smoothies:

1 Handvoll Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Schafgarbe)
1 Handvoll Gänseblümchen
1 Handvoll Spinat
½ reife Ananas
2 Birnen
Saft von 1 Limette
1 daumenkuppengroßes Stück Ingwer
2 EL [Spirulinapulver](#)
[Kokoswasser](#) nach Bedarf



Hinweis:

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

Zubereitung:

Ananas und Birnen in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Wildkräutern, Gänseblümchen, Spinat, Limettensaft, Ingwer und Spirulinapulver im Hochleistungsmixer fein pürieren.

Kokoswasser nach und nach zugeben, bis der Smoothie eine sämige Konsistenz hat. Smoothie in Gläser füllen und **sofort servieren**.