

Smoothie-Rezepte

Ananas-Zitronen Smoothie mit Brennnessel

Zutaten:

- ✚ ½ Ananas
- ✚ 1 Bio Zitrone, grob geschält
- ✚ 1 Banane
- ✚ 1 Dattel
- ✚ 1 Hand voll Brennnessel
- ✚ evtl. Eiswürfel

Zitrone nur grob schälen und alles im Mixer zu einem cremigen Smoothie weiterverarbeiten.



WINTERGRÜN-SMOOTHIE

Zutaten für 2 Portionen:

- ✚ 2 Hände voll Brombeerblätter und Blätter der Nelkenwurz
- ✚ 1 Bio-Zitrone, geschält
- ✚ 6 Datteln, entsteint
- ✚ 1 Apfel
- ✚ 1 cm Ingwer-Wurzel
- ✚ 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- ✚ 0,4 Liter reines Wasser



Alles in einem leistungsstarken Mixer ca. 1 Minute lang zu einem cremigen Smoothie verarbeiten und dann Schluck für Schluck langsam genießen... (Stichwort "Schmauen").

Smoothie-Rezepte

Vogelmieren Smoothie mit Löwenzahn-Topping

- ✚ 2 Hand voll Vogelmiere
- ✚ 1 Packung Beeren-Mix
- ✚ Mandelmilch oder Wasser je nach Geschmack
- ✚ 4 Datteln

Alle Zutaten zu einem cremigen Smoothie verarbeiten und mit Löwenzahnblüten bestreuen. Alternativ können auch Gänseblümchen benutzt werden.



Grüner Smoothie



Zutaten:

- ✚ 1 Zitrone
- ✚ 2 Hand voll Wildkräuter
- ✚ $\frac{1}{2}$ Avocado
- ✚ $\frac{1}{2}$ Gurke
- ✚ 1 Apfel
- ✚ 6 Datteln

- ✚ 1 Stück Ingwer

Die Zitrone nur grob schälen, alles zu einem Smoothie mixen



Smoothie-Rezepte

Schoko Smoothie

Zutaten:

- + 150g Sauerkirschen
- + 1 Orange
- + 1 Handvoll Gundermann
- + 1 Teelöffel Kakaoapulver

Etwas Wasser und Eiswürfel nach Belieben



Iced Smoothie

Zutaten:

- + 1 Handvoll Lindenblätter
- + 1 Banane
- + 100g Sauerkirschen
- + Etwas Wasser
- + 1 Handvoll Crushed Ice



Smoothie-Rezepte

Beeren-Joghurt-Mix

Zutaten:

- ✚ 150g Beerenmix nach Belieben
- ✚ 5 Brennnesselblätter
- ✚ 5 Löwenzahnblätter
- ✚ 1 kleine Orange
- ✚ Joghurt nach Belieben
- ✚ Etwas Wasser



Löwenzahn-Smoothie

Der Löwenzahn ist unser Schlankmacher mit der Vielzahl der enthaltenen Gerbstoffe und Bitterstoffe. Diese aktivieren den Stoffwechsel, beseitigen Völlegefühl und unterstützen die Leber!

Zutaten:

- ✚ 3 Äpfel
- ✚ 1 Banane
- ✚ 1 Handvoll Batavia-Salat
- ✚ 1 Handvoll (junge) Löwenzahnblätter
- ✚ 1 Glas Wasser
- ✚ 1 Handvoll Crushed Ice



Quelle: <https://www.gruene-smoothies.info/wildkraeuter-smoothie-rezepte/>