

Leinöl-Wildkräuter-Smoothie

ZUTATEN

1 Bio-Gelbe-Rübe
1 Bio-Apfel
1/8 Bio-Zitrone
1 EL Leinöl (Alternativ Hanföl)
1 TL Walnussmus
1 TL Honig
1 Handvoll Wildkräuter (Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Gundermann, Spitzwegerich, usw.)
300 ml Leitungswasser

ZUBEREITUNG

Apfel waschen und vierteln (inkl. Kerngehäuse), Karotte waschen und in Stücke schneiden, 1/8 Zitrone (inkl. Schale), gewaschene Wildkräuter etwas zerkleinern, mit Wasser aufgießen und mit dem Pürierstab mixen. Nach Wunsch kann noch Wasser hinzugefügt werden bzw. mit Honig zusätzlich gesüßt werden.

Tipp:

Wildkräuter und Rohkostäle ergänzen sich in diesem Getränk wunderbar und geben uns, morgens zu uns genommen, Schwung für den ganzen Tag. Wildkräuter sind eines der wenigen Lebensmittel, die noch gänzlich unbehandelt sind. Ihnen wurde nicht hinzu- oder weggezüchtet und daher besitzen sie viele wertvolle Inhaltsstoffe, die am besten im rohen Zustand auf unseren Organismus wirken.

Quelle: Ellen Hirsch, 27grad

