

Wildkräuter Smoothie

"Wilde Birne"



ZUTATEN

| Handvoll Wildkräuter Brennnessel, Giersch, Vogelmiere |
| Pfirsich, reif oder Banane | 2 Birnen süß, mit Schale |
| Scheibe Zitrone | Wasser nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Zutaten reinigen und auf mixergemäße Größe zuschneiden!
Alles in den Mixer geben und bis zur smoothen Konsistenz mixen!
Variationen lassen sich mit Apfel, Leinsaat (frisch geschrotet),
Joghurt (vollfett), Quark(vollfett), Honig herstellen.

