

Springtime (Smoothie)

Anzahl Personen: 1

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
0.5 Stk.	Avocado	
2 Stk.	Äpfel	in Stücke schneiden
0.5 Stk.	Zitrone bio	Kerne entfernen, in Stücke
1 Handvoll	Löwenzahnblätter	
1 Handvoll	Vogelmiere (Stella media)	
1 EL	Chlorellapresslinge	
1 EL	Gerstengraspulver	
0.5 cm	Ingwer	
3 dl	Wasser	
	Eiswürfel	

Anleitung

Alle Zutaten in den Mixer geben. Je nach Wunsch einige Eiswürfel zufügen. Alles fein mixen. Wassermenge bei Bedarf erhöhen. Frisch und schluckweise trinken.

Erfrischend, ausleitend, wohltuend und belebend!

Tipp: Wer einen gesunden Darm hat und es gerne süß mag: Zusätzlich 1 - 2 Stk. Datteln zugeben.

