

Wildkräuter-Smoothie

Das Rezept für den Wildkräuter-Smoothie mit frischen Kräutern von der Wiese schmeckt vor allem im Frühling.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

3 Handvoll Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Girsch, Bärlauch, etc.)
1 Stk. Apfel (klein)
0.5 Stk. Avocados
3 Stk. Eiszügel
200 ml Wasser

Zubereitung

1. Für die den **Wildkräuter-Smoothie** die Kräuter waschen. Den Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch der halben Avocado mit einem Löffel herauschaben.
2. Alle Zutaten mit Wasser und Eiszügel in einen Mixer geben und zu einem Smoothie mixen. In Gläser füllen und mit einem Trinkhalm servieren.

Tipp

Für den Wildkräuter-Smoothie kann nach Belieben mit den Kräutern variieren. Zum Beispiel mit Brennnesseln, Girsch, Sauerrampfer, Löwenzahn, Bärlauch, Spitzwegerich etc.