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.	Eiswürfel
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 heausschaben.

2. Alle Zutaten mit Wasser und Eiswürfel 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.