

Das Basisrezept aus unserem Interview

- 1/2 Gurke
- 1/2 Apfel
- 1 Handvoll Brennnessel
- 1 Handvoll Löwenzahnblätter
- 250ml Wasser

Wer den Smoothie als Mahlzeitenersatz trinken möchte, kann Leinsamen, Hanfsamen oder ein hochwertiges Pflanzenöl ergänzen, so werden fettlösliche Vitamine besser aufgenommen und die Sättigung steigt. Ganz wichtig: Du brauchst kein Profigerät! Ein normaler Smoothie Maker oder Standmixer reicht für den Einstieg völlig. Probiere es einfach aus, variiere mit den Kräutern und höre auf deinen Geschmack.

Quelle: wildkitchen.at