



Superfood – Smoothie Green Garden

Zutaten:

Eine Handvoll Grün aus Wiese oder
 Garten
 Löwenzahn / Röhrlsalat
 Vogelmiere
 Giersch
 1 EßL Leinöl
 1 Glas Wasser

Zubereitung:

Alles unter fließendem Wasser waschen.
 Alle Zutaten in einen Standmixer geben,
 Mit Leinöl vermischen und los geht es.
 Dies gibt eine cremige Mischung.
Tipp: Man kann auch frische Früchte oder
 Gemüse dazugeben, je nach Geschmack