

Wildkräutersmoothie

Zutat

- 50 g Haferflocken
- 1 Birne
- 1 Banane
- 2 Datteln oder 3 Trockenpflaumen
- 5 Trockenfeigen
- 75 g Petersilie
- 1 halbe Salatgurke
- 50 g Minze
- 10 g Wildkräuter wie junge Löwenzahnblätter, Vogelmiere, Sauerampfer, Brennnessel, Taubnessel..
- 25 g Ruccola
- 35 g Blattspinat oder guter Heinrich
- 120 g Kopfsalat
- 15 g Walnüsse
- 10 g Mandeln
- 3 g Ingwerwurzel
- 500ml lt Wasser
- 1 Prise Salz
- Saft einer halben Zitrone
- etwas Olivenöl

Alles zusammen im Mixer auf höchster Stufe fein mixen, evtl. mit etwas Pfeffer abschmecken.

Ergibt ca. 1 Liter - 8 Portionen á 100g

