

Grüner Smoothie, 2 Gläser

Zutaten:

- 300 g Obst (Lieblingsobst wie Äpfel,
- Birnen, entsteinte Kirschen, Mango.....)
- 150 ml Selters oder Quellwasser
- Saft einer Limette
- 2 Hand voll „**Grünes**“
 - z. Bsp. Wildgemüsearten wie
 - Zaungiersch, Brennnessel,
 - Gundermann, Gänseblümchenblätter
 - Schafgarbe (etwas weniger)
 - Löwenzahn, Miere,
 - Frauenmantel, Walderdbeerblätter,
 - Rotklee, Spitzwegerich,
 - Himbeerblätter, Kleiner Ampfer...



Zubereitung:

- Wasser in den Mixer geben
- dazu kommt das gewaschene grob zerschnittene Grüne
- Obst entkernen oder entsteinen, notfalls schälen, grob zerteilen und in den Mixer
- nochmal kurz durchmischen
- nun noch fein garnieren mit **essbaren Blüten** z. Bsp. von
 - Stiefmütterchen, Lavendel, Erdbeerblüten, Gänseblümchen, Salbei, Apfelblüten, Borretsch, Dost, Frauenmantel, Gundermann, Kapuzinerkresse, Klee, Kornblume, Löwenzahn, Malven, Mohn, Monarde, Nachtkerze, Odermennig, Ringelblume, Rose, Sonnenblumen, Taubnessel, Veilchen..

Vorsicht! Nur verwenden was man wirklich kennt.

Es gibt auch Pflanzen die **giftig** sind! z.Bsp.

- die Akelei, Christrose, Eisenhut (tödlich), Fingerhut, Goldregen, Herbstzeitlose, Maiglöckchen, Oleander, Bilsenkraut, Pfaffenhütchen, Scharfer Hahnenfuß, Schierling, Tollkirsche, Wolfsmilchgewächse, Schwalbenwurz