

## Wildkräuter-Smoothie

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Stangen- oder Bleichsellerie, 2 cm Stücke
- 150 g Apfel, süß-säuerlich, geviertelt ohne Stängel
- 50 g Zitrone, gewaschen, 2 cm Würfel
- 15 g Ingwer, frisch
- 5 g Kurkuma, frisch
- 120 g Wildkräuter, gemischt  
(z. B. Brennnessel, Löwenzahn,  
Spitzwegerich, Giersch, Gundermann,  
Schafgarbe, Sauerampfer o.a.)
- 250 ml Apfelsaft, naturtrüb
- 250 ml Kokoswasser
- 10 g Raps- oder Olivenöl, nativ, kaltgepresst



Zubereitung

Alle Zutaten waschen, vorbereiten, schneiden und in einen Mixbecher füllen. Dabei die Schalen und Kerne von Apfel und Zitrone mit verwenden.

Den Apfelsaft, das Kokoswasser und Öl zugeben und je nach Leistung des Mixers 2-4 Minuten pürieren.

Den Smoothie dann in ein Glas umfüllen, dekorieren und servieren.

Tipp: Smoothies immer langsam und in kleinen Schlucken genießen.

**Unsere Dienstleistungen, weitere Infos und Rezepte sowie Videos unter  
[www.frontcooking-academy.de](http://www.frontcooking-academy.de)**