

Kräutersmoothie

Die kurz vor dem Aufspringen gelb leuchtenden Kornelkirschenblüten erinnern jedes Jahr daran, den Blick auch zum Boden zu richten. Es lohnt sich, denn die ersten Wildkräuter spriessen an allen Ecken und Flecken. Brennnesselknospen, Giersch, Bärlauch, Gundelrebe, Blutampfer, Löwenzahn, Zitronenmelisse, Primeln, Gänseblumen und Vieles mehr. Eine grosse Suppentasse voll ist schnell gesammelt und mit Banane, Mango und Süssmost ergibt sich ein wunderbarer, stärkender und reinigender Frühlingstrunk. Ein bis eineinhalb Deziliter reichen pro Person. Unser Darm ist sonst überfordert mit der Frühlingskraft.



Rezept für 6 Personen:

<p>eine grosse Suppentasse voll Wildkräuter nach Belieben z.B. Brennnessel Giersch (Baumtropf) Sauer- oder Blutampfer Löwenzahn Gundermann (Gundelrebe) Gänseblume Primelblätter</p>	 <p>nach dem Sammeln gründlich waschen und in Mixbecher füllen</p>
<p>nach Belieben einige Blätter Minze</p>	<p>beigeben</p>
<p>1 reife Banane 1 reife Mango</p> 	<p>in Stücke geschnitten beigeben und mit dem Mixstab pürieren</p>
<p>Limetten- oder Zitronensaft</p>	<p>zugeben</p>
<p>2 dl Süssmost</p>	<p>beigeben, nochmals gründlich mixen und sofort geniessen</p>



1 2 3 4 5 6 7

- 1 Blutampfer
- 2 Nüsslisalat
- 3 Gundelrebe
- 4 Löwenzahn
- 5 Giersch
- 6 Zitronenmelisse
- 7 Minze