

Rezept

# Grüner Smoothie "Wilde Hilde"

Ein Rezept von Grüner Smoothie "Wilde Hilde", am 24.09.2023

## Zutaten

<b>2</b> mittelgroße Äpfel	<b>1</b> kleine Handvoll Sauerampfer
<b>8</b> Löwenzahn (50 g)	<b>5 Blatt</b> Schafgarbe (10 g)
<b>6 Stängel</b> Weißer Gänsefuß (50 g)	<b>400 ml</b> Wasser
<b>1 Handvoll</b> zarte Löwenzahnblättchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Portionen à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal

## Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, Kerngehäuse belassen, achteln und in den Mixer geben.

---

2. Sauerampfer, Löwenzahn, Schafgarbe und Gänsefuß waschen und klein schneiden. Alle Wildkräuter in den Mixer füllen.

---

3. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

---

4. Konsistenz prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.

---

5. Den Smoothie in 4 Gläser füllen und mit Löwenzahnblättchen dekorieren. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.