

Rezept

Hustenlöser-Smoothie mit Spitzwegerich

Ein Rezept von Hustenlöser-Smoothie mit Spitzwegerich, am 25.04.2024

Zutaten

3 Orangen	10 Gundermannblätter
10 Spitzwegerichblätter	1 Stück Bio-Ingwer mit Schale (ca. 1 cm)
1 EL Honig	ca. 500 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen schälen und in Stücke schneiden. Die Kräuterblätter waschen und mit den Orangenstücken in den Mixer füllen.

2. Ingwer und Honig hinzufügen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.