



DIY grüner smoothie



@unmaskednature

Was du brauchst:

- 1 Apfel (in Scheiben geschnitten)
- 1 Orange (geschält)
- 250ml Mandelmilch oder Milch nach Wahl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL kaltgepresstes Öl wie Hanf-,
Nachtkerzen- oder Hagebuttenöl
- 1 Handvoll Kräuter wie Brennnessel,
Gänseblümchen, Löwenzahn oder Veilchen

Utensilien:

- Mixer
- Waage
- Schneidebrett
- Messer
- Messbecher
- 1 Esslöffel





DIY grüner smoothie



@unmaskednature

Los geht's

- Apfel und Orange klein schneiden und im Mixer zerkleinern
- Zitronensaft, Mandelmilch und kaltgepresstes Öl dazugeben und nochmal mixen
- Wildkräuter klein hacken, in den Mixer geben und alles gut mixen
- Guten Appetit

Du kannst das Rezept gerne abwandeln und andere Wildkräuter, Früchte und Gemüsesorten hineingeben.


super gemacht



DIY green herbal smoothie



@unmaskednature

Wenn du weitere Fragen zum Rezept oder zu Kräuterthemen hast, kannst du dich gerne auf

- **Instagram** (@unmaskednature) oder
- **per E-Mail** (kathi@unmaskednature.com) an mich wenden.

Weitere Rezepte von mir findest du auf meinem Blog auf meiner Website (unmaskednature.com).

Viel Spaß beim Mixen,

Kathi
unmasked nature

