Rezept des Monats März

Grüner Kernöl-Smoothie



Getränk
Rezeptart

15 Minuten
Zubereitung

leicht
Schwierigkeit

Zutaten für 4 Portionen

3 Handvoll Brennnessel
3 Handvoll Vogerlsalat
1 Handvoll Radieschen-Grün (oder Schaumkraut, Brunnenkresse, etc.)
nach Belieben: Veilchenblätter und –blüten, Gänseblümchen-Blätter
1 säuerlich-süßen Apfel
1 Banane
Saft einer ½ Zitrone
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
2 EL Haferflocken
1 EL Leinsamen (wenn möglich geschrotet)
(Wasser nach Bedarf)

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf das Wasser, in einen Standmixer geben (am besten eignet sich hierfür ein Hochleistungsmixer) und gut zerkleinern. Je nach gewünschter Konsistenz und Menge mit Wasser aufgießen und nochmals kurz mixen. Den Smoothie in Gläser aufteilen und sofort servieren (dickt schnell nach).

Rezept von Theresia Fastian (www.fastian.at) / Foto: Stefan Kristoferitsch