

## Grüner Kernöl-Smoothie



**Getränk**  
Rezeptart



**15 Minuten**  
Zubereitung



**leicht**  
Schwierigkeit



### Zutaten für 4 Portionen

3 Handvoll Brennessel  
3 Handvoll Vogersalat  
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](http://www.fastian.at)) / Foto: Stefan Kristoferitsch**