

Smoothie – Auch Kinder lieben Grün

500ml	Wasser
2	Bananen
1 Handvoll	Feldsalat, Rapunzel, Nüsslisalat
1 Handvoll	Heidelbeeren
½	Avocado
5 Blatt	Waldmeister, wächst in lichten Laubwäldern, kann auch weggelassen werden.
5 Blatt	Pfefferminze
einige Blätter	Kohlrabigrün



Zum süßen: Agavendicksaft

Alles zusammen Mixen. Dieser Smoothie findet vor allem bei Kindern grossen Anklang.