

Kräuter-Trunk

(Smoothie)

für 2 Personen

1295 ml = ca. 2,37 €

alle Gewichte > ungefähr so viel

			Preis
150 g Banane (ohne Schale)	=	1 Stück	0,15 €
60 g Datteln	=	7 Stück	0,48 €
10 g Rosinen	=	2 Stück	0,05 €
20 g Chia-Samen	=	1 Esslöffel	0,34 €
40 g Leinsamen	=	2 Esslöffel	0,20 €
20 g Sonnenblumenkerne	=	1 Esslöffel	0,10 €
8 g süße Mandeln	=	8 Stück	0,13 €
2 g Aprikosenkerne	=	4 Stück (bitter!)	0,02 €
30 g Zwiebel	=	1 mittelgroße Zwiebel	0,06 €
5 g Knoblauch	=	1 mittelgroße Knoblauchzehe	0,05 €

	wild	kultiviert	Gemüse	
150 g beliebige Kräuter und Grün-Gemüse = 1 Hand voll	Löwenzahn	Pfefferminze	Spinat	0,45 €
	Spitzwegerich	Zitronenmelisse	Salat-Blätter	
	Schafgarbe	Petersilie	Mangold	
z. B.:	Rotklee-Blüten	Schnittlauch	Ruccola	
(Wild-Kräuter am besten	Brennnessel	Brombeerblätter	Möhrengrün	
	Giersch	Himbeerblätter	Kohlrabi-Blätter	
	Ringelblumen		Kresse	
selber sammeln)	Taubnessel (weiß)		Rot- und Weißkraut (-kohl)	
	Gänseblümchen-Blüten		Feldsalat (Rapuzel)	
	Vogelmiere	Ringelblume		
saisonbedingt:	Scharbockskraut-Blätter		Rosenkohl	
	Bärlauchblätter			

80 g Möhre	=	1 mittelgroße Möhre	0,10 €
120 g Apfel	=	1 großer Apfel	0,18 €
600 ml Wasser			

eventuell dazugeben:

60 g Nüsse (z.B. geknackte Walnüsse oder Haselnüsse)	0,27 €
120 g Erdbeeren und/oder anderes beliebiges Obst	0,24 €

In dieser Reihenfolge in den Mixer geben, sodass Möhre und Äpfel als Gewicht auf die Kräuter drücken. So gibt es keinen Stau im Mixgefäß.
Nun alles fein zerschlagen > etwa 1 Minute