



Green Smoothie: Die wilde Birne im Kräuterpool

Zutaten

- 1 Handvoll gemischter Kräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Baumspinat, Handama etc.)
- 1 Banane
- 2 Birnen
- $\frac{1}{4}$ Avocado
- $\frac{1}{4}$ Orange (mit Schale – aber nur wenn Bioqualität)
 - 1 dünne Scheibe Zitrone
 - evt. Banane oder Datteln zum Süßen