



## Green Smoothie: Die wilde Birne im Kräuterpool

### Zutaten

1 Handvoll gemischter Kräuter (z.B. Brennnessel, Giersch,  
Vogelmiere, Baumspinat, Handama etc.)

1 Banane

2 Birnen

¼ Avocado

¼ Orange (mit Schale – aber nur wenn Bioqualität)

1 dünne Scheibe Zitrone

evt. Banane oder Datteln zum Süßen