



Green Smoothie mit Sedanina

- 1 Birne
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 2 Tassen Wasser
- 2 handvoll Sedanina
- 1 handvoll Brunnenkresse oder Teichkresse
- 1 Spritzer Zitrone

Alles zusammen im Mixer zerkleinern, bis auch das Grüne schön fein aussieht. Der karottige Geschmack von Sedanina harmoniert perfekt mit den drei Obstsorten, das Kresse-Schaumkraut schmeckt man erst kaum, aber je länger der Smoothie steht, desto mehr kommt es durch und gibt dann nen kressescharfen Kick, der einen so richtig wach macht!