



## Smoothie "Grünes Dynamit"

### Zutaten

- 10 Spitzen Brennnessel (die Spitze + die obersten 2 - 4 Blätter)
- 1 Handvoll Gänseblümchen
- 0,25 Liter Bio-Apfelsaft  
oder Wasser
- 3-4 Blätter Giersch
- 1 Apfel
- ½ - 1 Banane