



## Tag der Ernährung



© Foto von Toni Cuenca von Pexels

### ■ Deutschland

# Löwenzahn-Smoothie

Von Helga Quentin

**G**RÜNE SMOOTHIES mit Kräutern sind eine tolle Möglichkeit, dem Körper schnell und einfach eine Vielzahl gesunder Vitamine und Mineralien zur Verfügung zu stellen. Der Löwenzahn ist ein wertvolles Heilkraut. Die in seinen Blättern enthaltenen Bitterstoffe fördern die Verdauung. Brennnesselblätter sind eine nicht minder wirkungsvolle Ergänzung. Bei Kräutern, Gemüse und Obst sollten Sie stets auf Bio-Qualität achten.

**Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Apfel
- 1 Salatgurke
- 1 Handvoll Löwenzahnblätter
- 1 Handvoll junge Brennnesselblätter
- ½ Bio-Zitrone (Saft)
- 5-6 Eiswürfel
- Mineralwasser, ob spritzig oder still, kann jeder für sich entscheiden

**Zubereitung:**

1. Äpfel in Spalten schneiden.
2. Gurke in Scheiben schneiden.
3. Löwenzahn und Brennnesselblätter abwaschen und klein zupfen.
4. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
5. Auf 4 Gläser verteilen und nach Belieben mit Mineralwasser auffüllen.

Guten Appetit

wünscht Helga Quentin.