

Brennnessel Smoothie



Zutaten:

- ❖ 1 Hand voll Brennnessel
- ❖ 1 Apfel
- ❖ 1 Banane

Zubereitung:

1. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Banane, und Apfel in den Mixer füllen.
2. Die Brennnesselblätter waschen und in den Mixer füllen. Das Wasser dazugeben und alles fein pürieren.

Gutes Gelingen!