

# Kräuterladen Hollerblüte

## Rezept-Kalender

**Juni 2016**

### **Smoothie mit Wildkräutern und Mango**

**Zutaten:**

1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Giersch, Vogelmiere, Brennessel, kleiner Wiesenknopf, Wiesen-Labkraut)  
1 Mango  
2 Kiwi (geschält)  
1/2 Zitrone (ohne Schale)  
1 Esslöffel geschälte Hanfsamen  
ca. 500 ml Wasser

**Tipp:**

Den Smoothie am besten in einem Hochleistungsmixer herstellen, damit er fein, weich und samtig wird und alle Vitalstoffe verfügbar gemacht werden.

**Zubereitung:**

Die Wildkräuter waschen, grob zerkleinern und in den Mixer geben.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch dazu geben.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einem köstlichen Smoothie mixen.

**Auf Ihre Gesundheit!**