

# Kräuterladen Hollerblüte

Kräuter-, Wildkräuter-, Wildobst-, Früchte- und Blütenrezepte

## Rezept des Monats März 2013

### Brennnessel - Giersch - Smoothie

**Zutaten:**

100 g Brennnesselspitzen  
50 g jungen Giersch  
1/2 Banane  
1 - 2 Teelöffel Leinöl  
100 ml Wasser  
Apfelsaft nach Belieben

**Zubereitung:**

Brennnessel und Giersch gut waschen, grob klein schneiden und in einen Mixer füllen.

Die Banane in kleine Stücke schneiden und dazugeben.

Wasser darüber gießen und alles gut mixen.

Leinöl unterrühren und bei Bedarf zum Verdünnen noch etwas Apfelsaft hinzufügen.

Gibt Energie und Kraft.

Ein köstlich-gesunder Start in den Frühling!