



## Grüner Power Smoothie à la Yvonne

Smoothies sind eine wunderbare Möglichkeit, um auch Kindern oder ernährungsresistenten Ehemännern viele Vitalstoffe zuzuführen 😊, oder wenn man nicht so viel Zeit zum Kochen hat. Sie sollten jedoch immer gekaut werden, um die Vitamine besser aufschließen zu können. Smoothies können auch gut mal ein Frühstück ersetzen, wenn man am Vortag zu viel gegessen hat... Außerdem ist morgens oder mittags der beste Zeitpunkt für Rohkost. Abends wird sie oft nicht mehr so gut vertragen. Auf Wunsch einer Kursteilnehmerin habe ich hier mal aufgeschrieben, was ich in meinen Smoothie packe, aber es muss natürlich nicht alles genauso sein 😊

### Zutaten (für ca. 2 Personen)

- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Würfel gefrorener Spinat
- 1 Handvoll gefrorene Ananas oder Mango (geht natürlich auch frisch, hat man vielleicht aber nicht immer im Haus) oder ½ Apfel (je nach Geschmack)
- 1 TL Kurkuma und eine Prise Pfeffer
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Leinöl
- Mit Flüssigkeit auffüllen, bis das Maß ½ Liter anzeigt, die Flüssigkeit sollte mengenmäßig am meisten bestehen aus Karottensaft (oder Rote Beete z.B. von Rabenhorst), dann Brottrunk und einen evtl. einen kleinen Schluck Orangensaft für den Geschmack.

Dann kann man zusätzlich je nach Geschmack und Verfügbarkeit noch folgende Pülverchen hinzufügen z.B.:

- 1 geh. TL Hagebuttenpulver (Viel Vitamin C und ist gut für die Gelenke)
- 1 geh. TL Kollagenpulver (gut für Haut, Gelenke und Darmschleimhaut) z.B. von Jarmino
- 1 geh. TL Grüne Power Pülverchen (z.B. „Grüne Kraft“ von Volksshake)
- Getrocknete Kräuter: Löwenzahn und/oder Brennnessel oder frische Kräuter z.B. Minze

Kann man morgens in den Mixer geben, dann etwas stehen lassen, bis die gefrorenen Zutaten etwas aufgetaut sind. Dann im Mixer pürieren.