



Detoxsmoothie

von Dorothea Neumayr

Zutaten

1 reifer Bio - Apfel

eine Hand voll blaue Trauben

frische Brennnesseln, Löwenzahn, Spitzwegerich, Erdbeerblätter

ca. 200 ml Wasser

etwas Kokoswasser nach Belieben

Zubereitung

Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden

Trauben und Blätter verlesen, waschen.

Alles auf höchster Stufe mit dem Wasser pürieren und mit etwas Kokoswasser aufgießen.

Sieht nicht schön aus, aber schmeckt und.... wirkt!

