

SMOOTHIE MIT BORRETSCH

von Walburga Frener
selbst entwickelt

„Es kann nach Belieben mehr oder weniger Wasser beigefügt werden. Unterstrichen wird der Geschmack vom Borretsch eventuell auch mit einer Salatgurke. Wenn man statt einer Birne eine Melone verwendet, braucht es kein Wasser dazu.“

für 4 Personen

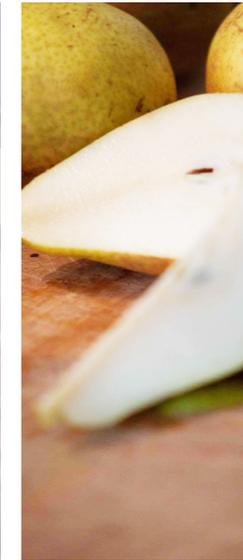
4 kleine Zweige Borretsch (mit jungen Blättern, Blüten und Triebspitzen)

4 weiche Birnen

1 Bio-Zitrone

2 ml Wasser

- Borretsch waschen und in den elektrischen Mixer geben,
- Birnen waschen, vierteln, in Stücke schneiden,
- sie zum Borretsch hinzufügen,
- anschließend noch die entkernete und in Stücke geschnittene Zitrone.
- Wasser begeben und mixen.



WILDKRÄUTER-SMOOTHIE

von Brigitte Giovanett

durch eine Weiterbildung über Wurzeln inspiriert

für 4 Personen

½ Bio-Banane

½ Apfel

1 dicke Scheibe Bio-Zitrone (inklusive Kerne und Schale)

5 Blättchen Brennnessel (die obersten 5)

2 Blätter von Spitz- und Breitwegerich

2 Blätter vom Löwenzahn mit einem kleinen Stückchen Wurzel

10 Blättchen vom Knopfkraut (die obersten Blätter)

750 ml Mandelmilch

ev. 3 Datteln (ohne Kern)

- Alle Zutaten zerkleinern.
- Wer es etwas süßer mag, gibt die Datteln dazu.
- In einem Profimixer oder mit einem Mixstab mit der Mandelmilch pürieren, bis die Flüssigkeit sämig ist.

„Am besten am Morgen schluckweise, gut eingespeichelt, trinken. Das Chlorophyll ist basisch, macht fit, vital und bringt gute Laune!“

WILDER APERITIF

von Maria Mairhofer

bei verschiedenen Begegnungen mit Kräuterinteressierten übernommen und weiterentwickelt

für 4 Personen

2 Hand voll Taubnesseln

400 ml Apfelsaft

2-4 EL Agavendicksaft

ev. 1 Schuss Weißwein oder Sherry

- Taubnesseln mit dem Apfelsaft und dem Agavendicksaft mit einem beliebigen Mixer vermischen.
- Nach Belieben einen Schuss Weißwein oder Sherry dazu geben.