



FRÜHLINGSFRISCHER VITAMINCOCKTAIL

Zutaten:

2 Hände voll grüne Blätter - das sind ca. 50 g (Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Spinat, Vogerlsalat, Radieschen-, Petersilien-, Karottengrün,...)

40 g frisches Gemüse und Obst (Radieschen, Karotten, Pastinaken, Sellerie, Äpfel, Birnen,...), $\frac{1}{2}$ l Wasser, $\frac{1}{4}$ l Apfel-, Birnen- oder sonstigen Direktsaft, ev. etwas kalt gepresstes Öl (Lein-, Walnussöl, ...)

Zubereitung:

- Mixer (700 Watt) mit Mixbecher vorbereiten
 - Gemüse, Blätter und Obst waschen, grob schneiden und in den Mixbecher mit Wasser und Saft einfüllen
 - mindestens 2 min auf höchster Stufe mixen
 - in ein Glas füllen und am besten frisch trinken
- 

