

Grüner Smoothie

Für 4 Portionen:

4 Handvoll Weizengras	4 Handvoll Stielmus	2 Kiwis
1 Banane	1 Avocado	ca. $\frac{1}{2}$ L Wasser
Spritzer Zitronensaft	Spritzer Olivenöl	

Alle Zutaten in einen Hochfrequenz-Mixer geben und fein pürieren. Je nach Geschmack mit etwas Olivenöl abschmecken und sofort verzehren.

Björn Freitag am 09. Mai 2020