

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Smoothie Maker geben oder mit einem Stabmixer mixen. Falls
2. Sollte der Smoothie zu dickflüssig sein, etwas kaltes Wasser hinzugeben und nochmals mixen.
3. Anschließend in Gläser füllen und mit Beeren, einer Spalte Wassermelone oder Minzblättern dekorieren.

Wirkung

antiviral
entzündungshemmend
entgiftend
kühlend
beruhigend

Tipps

Die perfekte Alternative
zu Eis!



Berry-Mint-Smoothie

Zutaten für 2 Gläser

- 1 Tasse gefrorene wilde Heidelbeeren
- 2 Scheiben Wassermelone
- 1 Tasse frische Bio-Erdbeeren und oder Himbeeren
- 1 Bio-Banane
- 2 Bio-Datteln
- Saft 1 Bio-Zitrone
- FrISChe Minzblätter