



VOLL IN DIE NESSELN

FÜR 1 PERSON

1 Handstrauß Brennnesseltriebe
5 Minzblätter
1 Handvoll Babyspinat
1 Zitrone
1 Banane
1 Saftorange
1 Baby-Ananas
250 ml gefiltertes Wasser
6 gr Marine Kollagen von Eqology

UTENSILIEN:

Hochleistungsmixer



ZUBEREITUNG:

Gebe das Wasser in Deinen Mixer und füge Brennnesseltriebe, Minzblätter, Babyspinat, den gepressten Saft einer Zitrone, die Banane, 1 gestückelte Saftorange und 1 gestückelte Baby-Ananas dazu. Alles gut mixen, evtl. mit extra Wasser verdünnen, je nach persönlichem Geschmacksempfinden. Optional kannst Du 3 Datteln hinzufügen, wenn Du es süßer magst.

MEIN TIPP:

Wähle reife Früchte und Zutaten in Demeter-Qualität. Im Winter kannst Du auf Brennnesselpulver zurückgreifen, zum Beispiel von NaturKraftWerke. Das Kollagen von Eqology kannst Du gerne über mich zum Sonderpreis beziehen.

Frische Triebe der Brennnessel findest Du je nach Witterung ab Anfang März.

Gruß von Christina

Miss C loves sundays