

# Fruchtgetränk "Prinz Eisenherz"

(herrlicher Vitamin C und Eisen Booster!)

von Gabi Schäfer

Küchengeräte: Bechermixer oder Küchenmixer

Für 4 Drinks

Zubereitungszeit 10 Minuten

3 Grüne Äpfel

1HV Zitronenmelisse Blätter

1HV Brennnessel Blätter und Samen (Samen jahreszeitlich)

(bitte nur die Spitzen nehmen und möglichst nachdem schon etwas Sonne drauf geschienen hat)

1 Banane (Sehr reif!)

1 EL Honig oder Agavendicksaft (gibt's im Bioladen, Reformhaus oder ausgesuchten Drogerien)

ca. 500 ml Wasser (nach Gusto)

**1**

Äpfel waschen (wenn BIO nicht schälen, Schale hat viele Nährstoffe) und komplett mit Kernen und Gehäuse klein schneiden.

Zitronenmelisse und Brennnessel waschen, klein schneiden.

Banane schälen und klein schneiden.

**2**

Alles in den Mixer geben, sehr fein pürieren.

Mit einem Zitronenmelisse Blatt dekorieren.

Sofort servieren.

(HV = Handvoll, EL = Esslöffel)

Anmerkung: Wir empfehlen möglichst immer BIO Ware zu verwenden. Aber das kann natürlich jeder machen wie er denkt...