<u>Brennessel-Smoothie</u>

von Brigitte Schweis

eine gute Handvoll junger Brennessel (bzw. die obersten Blätter)

waschen (Handschuhe) und grob schneiden.

In den Mixer geben.

Dazu 1 reife Banane grob zerkleinert

etwas Honig oder Dattel, oder...

Ingwer, grob geschnitten Menge nach Geschmack

Apfelsaft, o.ä. dazugeben.

Mixen. Fertig ist der Frühstückstrunk.

P.S. Der kleine "Mr. Magic"-Mixer ist dafür genial.