

## REZEPT

„Smoothie für Prinzessin Tausendschön“

### IHR BRAUCHT:

- 1 Apfel, entkernt in Stücken
- 1 Orange
- 1 Karotte in Stücken
- 8 Blätter Eisbergsalat
- eine Handvoll Gänseblümchen



Ein paar Gänseblümchen von den Stängeln zupfen und beiseitelegen.

Das restliche Pflanzenmaterial wird im Mixer zerkleinert. Die Orange auspressen und mit dem Saft zusammen zu den Apfelstückchen, der Karotte und dem Eisbergsalat geben. Das wird alles püriert und mit etwas kaltem Wasser aufgefüllt, so wie dir die Konsistenz gefällt.

Vor dem Servieren werden noch die neben gelegten Blüten zur Verzierung darüber gestreut.

Guten Appetit.