

## Grüner Smoothie mit Apfel, Gurke und Kräutern



### Zutaten:

- Zutaten für 0,5 l
- 100 g Apfel (entkernt, mit Schale)
- 100 g Gurke
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Wasser
- 1 Handvoll [Giersch](#) (oder junge Brennesselblätter)
- 1 Handvoll junger Spinat (oder Kopfsalat oder junge Grünkohlblätter)
- 5 Blätter Zitronenmelisse
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Honig (oder mehr, wenn süßer gewünscht)
- 1 Prise Salz



### Zubereitung

Alle festen Zutaten grob schneiden und mit Wasser, Apfelsaft und einer Prise Salz in einem Mixer fein mixen. Alternativ in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Falls eine flüssigere Konsistenz gewünscht wird, einfach mit mehr Wasser oder Apfelsaft verdünnen. Am Besten auf Eiswürfeln servieren.

Tipp: Beliebt sind sogenannte „Booster“. Frei übersetzt bedeutet dies, kleine Zugaben an besonders gesunden Zutaten wie Ingwer, Brennesselsamen, etc.