



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

---

## Grüner Smoothie "Apricot"

Rubrik: Intervallfasten-Rezepte Smoothies



### Zutaten:

- 1 Handvoll Wildkräuter, z.B. Vogelmiere, Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, alternativ: ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Orangen geschält
- 5 Aprikosen mit Schale, entsteint

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

- 1 dünne Scheibe Bio-Zitrone mit Schale
- 1 Banane geschält
- 150 ml Wasser

Ergibt ca. 700 ml = 300 kcal

1. Alle Zutaten gründlich waschen, evtl. schälen und grob zerkleinern.
2. Zuerst die weichen Zutaten in den Mixbehälter geben, dann die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Mixen, bis der Smoothie eine homogene, cremige Konsistenz hat (leistungsstarker Mixer ca. 1 Minute, Pürierstab etwas länger)

### **Rezept-Tipp:**

Gibt es saisonal keine Aprikosen, nehmen Sie getrocknete. Schneiden Sie sie in Stücke, und machen damit Ihren Smoothie bissfester.

Falls der Giersch in Ihrem Garten Überhand nimmt, essen Sie ihn einfach. Giersch ist unglaublich gesund. Das Wildkraut enthält viele Vitamine und Mineralien. Es steckt voller Vitamin C und ist zudem reich an Eisen, Kalium, Magnesium, Calcium und Kieselsäure.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.