



Matres Umweltservice - Christine Schöppe

Dorfstraße 38

37345 Silkerode

[www.matres-natur-erleben.de](http://www.matres-natur-erleben.de)

Tel.: 036072/81725

mobil: 0171 – 1 56 51 03

E-Mail: [info@matres-umweltservice.de](mailto:info@matres-umweltservice.de)

---

## Green Smoothie

### Zutaten:

1 Salatgurke

1 Banane

Honig oder Agavendicksaft

Salz und Pfeffer

Wildkräuter nach Geschmack

Die Gurke waschen und/oder schälen. In grobe Teile schneiden und in einen Standmixer geben. Je nach Geschmack eine Banane schälen, grob teilen und hinzufügen. Mit einer Tasse Wasser auffüllen. Wildkräuter nach Geschmack zugeben (z.B. Giersch, Gundermann, Spitzwegerich, Wiesenschaumkraut...). Mixen bis eine geschmeidige Masse entsteht. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen. Je nach Geschmack süßen oder mit Salz und Pfeffer abschmecken.