

Der Vitalkick aus dem Garten: Leckerer Frucht-Kräuter-Mix

Ein „Smoothie“ ist ja immer Geschmackssache – hier lohnt sich ein Geschmackstest für Gesundheit, Genuss und Spaß auf alle Fälle!

Wie wäre es, heimische „Un“-Kräuter wie Löwenzahn, Giersch oder Taubnesseln einfach „wegzuessen“? Schon ganz in Ihrer Nähe wachsen vitaminreiche Kräuter und Früchte für einen leckeren Frucht-Kräuter-Mix, der Immunsystem und Vitalität stärken und uns schnell aus einem Konzentrationstief herausholen kann.

Praktisch, lecker, gut vorzubereiten und auch für unterwegs – der Smoothie ist vielseitig und einfach vorzubereiten! Kräuter aus Garten & Feld enthalten viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineral- und Bitterstoffe und - mit den richtigen Früchten

kombiniert – können sie sogar die Skeptiker überzeugen. Hier ein paar Tipps:

Bitte beachten Sie, woher die Kräuter kommen. Straßenrand oder Hundewiesen sind wegen der Schadstoffe nicht so gut geeignet und die empfindlichen Kräuter leiden, wenn sie zu stark gereinigt werden.



Der **Löwenzahn** (enthält gesunde Bitterstoffe, Flavonoide, Inulin, Cumarin und Vitamine C, E & B und vieles mehr) ist sehr robust – und eignet sich hervorragend als grüne Zutat, ebenso wie manches ungeplante Kraut wie **Giersch** (15x so viel Vit. C wie Kopfsalat, Eisen, Calcium, Magnesium usw.) **Taub- und**

Brennesseln (reich an pflanzlichem Eiweiß, Vit. A, E, C & B, Flavonoiden, Magnesium, Zink, Öle etc.). Geeignet sind vor allem die jungen Blätter und meistens auch die Blüten und Samen (die Samen über Nacht einweichen).



Ich bereite den Smoothie für zwei Tage vor. Neben dem „Grün“ sind Möhren, Beeren, rote Beete und Leinöl fast immer mit dabei (siehe unten). Weiteres geben Obstschale und Kühlschrank spontan dazu.

Hier mein Grundrezept für 4 Personen bzw. 2 Tage – aufbewahrt in einer braunen Glasflasche (von Milch) im Kühlschrank gut über eine Nacht möglich):

1. eine Handvoll junge Blätter der o.g. **Kräuter**, abgezupft und gewaschen
2. eine Handvoll **Grünes** wie Feldsalat, Rucola, Kohlrabi-Blätter, Salat,...
3. 2 **Möhren** (Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamine) geputzt, geteilt
4. eine Handvoll **rote / blaue Beeren** (frisch oder tiefgefroren) und 2 Knollen gekochte **rote Beete** (fertig zu kaufen), beides Vitaminbomben und reich an rotem immunstärkendem Farbstoff!
5. 300 ml **Saft** – frischgepresst oder 100 % Saft (ohne Zucker)
6. 300 ml **Wasser** (im Sommer gerne auch Eiswürfel)
7. **Ingwer** (ein kleines Stück nach Geschmack, alternativ Ingwersaft)
8. sehr wichtig für die Aufnahme der Vitalstoffe im Körper: Fettsäuren / Öl – mein Tipp: 2 – 3 EL. **Leinöl** (Flasche ca. 2 W. im Kühlschrank lagerbar), wenn nicht vorhanden ein neutrales Speiseöl



➤ Alle Zutaten gut mixen, so dass ein Getränk entsteht. Gerne noch Wasser zugeben, wenn es zu dickflüssig wird. Ein Mixer mit möglichst hoher Drehzahl ist vorteilhaft.

Fast alles ist möglich – nach eigenem Geschmack und Testfreude 😊:



- Äpfel, Birnen, Orangen (Vorsicht Kerne), Zitronensaft,
- Natur-Joghurt, Nüsse, Mandeln, Nussmus, eine Prise Muskatnuss, Kurkuma, Zimt,...
- Zum Dekorieren eignen sich Minze, essbare Blüten, Blätter, Zitrone.

Damit der Körper sich an den neuen Geschmack und den Vitalkick gewöhnen kann, empfehle ich, die unbekannteren Zutaten schrittweise zu steigern und sich vom eigenen Gefühl inspirieren zu lassen.

Guten Appetit und viel Freude und Genuss dabei!

Regine Ritsert-Dettmar

