

## Rezeptidee

# Grüne Energiebombe



### Zutaten:

1 Banane

1 Orange

1 Kiwi

1 Scheibe Ananas, ca. 2 cm dick

½ Apfel

etwas Ingwer

ca. 8–10 Blätter Honigmelonensalbei oder 4–6 Blätter normaler Salbei

ca. 8–10 Blätter Marokkanische Pfefferminz

ca. 2–3 junge Blätter Kraut der Unsterblichkeit

ca. 8–10 Blätter Blattspinat oder Blut-Ampfer, Schnittmangold

1 ½ EL Honig

Wasser, Kokos- oder Mandelmilch (nach eigenem Geschmack)

### Zubereitung:

1. Alle Früchte waschen, schälen und grob zerkleinern.
2. Die Kräuter- und Spinatblätter waschen, trocken schütteln (schleudern) und dann in kleine Stücke Zupfen.
3. Den Ingwer schälen und grob zerkleinern.
4. Alle Zutaten in den Mixer geben, nach Belieben kaltes Wasser, Kokosmilch oder Mandelmilch dazu einfüllen und pürieren.

Ergibt ca. 1–1,5 Liter, je nach Menge der Flüssigkeiten.