

# *Essbarer Garten Kladow*

## **Natur erleben und genießen**

### **Der „gemüsige“ Smoothie mit Gundermann und Knoblauchsrauke**

- 2-3 rote Beete-Blätter
- Löwenzahn, Giersch Gundermann
- 2 Handvoll Knoblauchsrauke
- 1/3 grüne Gurke
- 1 grüne Paprika
- kleiner Bund Petersilie
- 1 kleine Zucchini
- 1-2 Tomaten
- Himalayasalz oder Hefeflocken
- etwas Wasser

Dieser Smoothie ist genauso einfach wie alle anderen zuzubereiten - einfach mixen, fertig. "Für Fortgeschrittene" heißt er deshalb, weil er geschmacklich gewöhnungsbedürftig ist. Wer Gazpacho mag, liegt hier genau richtig.