

Essbarer Garten Kladow

Natur erleben und genießen

Rosenblüten-Smoothie

- 2 Äpfel
- 1 Walnussgroßes Stück Ingwer
- 3 Feigen frisch oder getrocknet
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Leinöl
- 2 Zweige Ananassalbei
- 2 Zweige Minze

Die folgenden Zutaten in beliebiger Menge

- Gierschblätter und -blüten
- Gänseblümchen
- Margeritenblüten
- Rosenblüten
- Wasser

Äpfel nicht schälen, nur zerkleinern. Ingwer schälen. Je nach Power des Mixers auch Feigen und Ingwer zerkleinern.

Alle Zutaten im Mixer pürieren bis sie cremig sind, wer mag gibt mehr Wasser hinzu, bis die Mischung flüssig wird.