

# *Essbarer Garten Kladow*

**Natur erleben und genießen**

## **Exotisch-wilder grüner Smoothie mit Brennessel und Giersch**

- 1/3 frische Ananas
- 1-2 Kiwi
- 1 Orange
- ½ Mango
- 1/3 Avocado
- 1 Handvoll Brennesseln
- 1 Handvoll Giersch
- 1 Haselnuss- bis Walnuss-großes Stück Ingwer
- ca. 1 EL. Erdmandeln
- 2 TL Kokosnussöl
- Minze, Ananassalbei, Gänseblümchen nach Geschmack
- auch Gewürze passen: Kardamom, Ingwer, Chili
- etwas Wasser

Zutaten wenn nötig schälen, zerkleinern. Alles zusammen mixen.