

Bloß nicht kochen!

Marcel's Muntermacher: Der WWS - Wispertaler Wildkräuter Smoothie

Bringt verbrauchte Energie in Nu zurück

Wenn's um die Gesundheit geht, dann geht unser Guide Marcel auch gerne mehrmals hintereinander in die Hocke. Der Grund: Löwenzahn, Gänseblümchen und Rotklee. Daraus bereitet er einen Muntermacher, der nicht nur viele Vitamine und Enzyme enthält, sondern auch richtig gut schmeckt.

Dass die Natur eine unerschöpfliche Kraftquelle ist, weiß man schon seit Menschengedenken. Vielleicht haben sogar schon die Steinzeitmenschen ihre Energiereserven mit Grünen Smoothies wie dem WWS aufgefüllt. Wie auch immer. In heutigen Zeiten sind sie als "Energy Booster" mehr als willkommen. "Aber bitte schön langsam genießen. Schluck für Schluck - sonst können die grünen Helferlein durchschlagenden Erfolg haben" sagt Marcel.



Der WWS - Das Rezept für einen Power Drink

für 1 Portion

ca. 1/2 l natürliches Wasser

1 Banane

1/2 Apfel

1 Handvoll Löwenzahn (ca. 5 mittelgroße Blätter) zur Blütezeit inkl. der gelben Blüten

1 Handvoll Gänseblümchen (Blüten und Blättchen)

1 Handvoll Roter Wiesenklee / Rotklee

ein kleiner Spritzer Zitrone

Zubereitung

Alle Zutaten zerkleinern und in einem Blender oder einem Smoothie Maker gut durchmischen.