



## ***Erdbeer-Kräuter-Smoothy*** **(oder Kräuter – Kraft – Getränk, Kräutermixgetränk)**

5 Erdbeeren (100 g), ½ Banane , 1 Handvoll grob zerkleinerter Kräuter (wie Blätter von Löwenzahn, Giersch, Brennessel, Spitzwegerich, Minze, Melisse, Gänseblümchenblüten) (ca.10 g), 1 TL Zitronensaft, 3 EL Joghurt, 1 EL Rahm, 1/ 8 l Wasser

Erdbeeren halbieren, Banane in Stücke schneiden und zusammen mit den Kräutern nach Wahl , Zitronensaft, Joghurt Rahm und Wasser in einem Hohen Gefäß mit dem Pürierstab mixen. (oder in einem Smoother )

Mit Gänseblümchenblüten garniert servieren.

*Anstelle von Erdbeeren können auch Marillen oder Melonen verwendet werden.*

*Ein Leckeres, erfrischendes Sommergetränk, mit vielen Vitalstoffen, (eben Kräuterkraft im Glas).*

*Mein Tipp:.. Gänseblümchenblüten sind eine hübsche essbare Garnierung für Salate, Suppen, und Butterbrote. Sie enthalten viel Vitamin C und wirken blutreinigend, stoffwechsellanregend und, harntreibend.*

*Blühen fast das ganze Jahr und man kann sich die vitamin- und mineralstoffreiche Pflanze leicht besorgen.*

*Das Gänseblümchen galt als Blume von Freya, der Göttin der Liebe und des Glücks (Liebesorakel – Er liebt mich von Herzen, mit Schmerzen, ein wenig, ....gar nicht)*

*Weitere Tipps erhalten Sie bei Workshops, Führungen und Kräuterkochkursen.*

**Theresia Kowarz**

Ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin und Kräutereexpertin

5202 Neumarkt, Kühberg

e-mail:Theresia.Kowarz@gmx.at Tel. 0664 633 74 94