

## Rezept

Dienstag, der 21.03.2023

### Löwenzahn-Smoothie

#### Zutaten

- 1 Handvoll Löwenzahnblätter
- 1 Banane
- 3 Scheiben Ingwer
- 10 Mandeln
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml stilles Wasser

#### Zubereitung

Alles zusammenmixen und zirka 30 Sekunden mit dem Pürierstab mixen und schluckweise kauend genießen.

Den Saft an Tagen trinken, an denen man sich richtig schlapp fühlt. Das geht natürlich auch als 14-Tage-Kur jeden Morgen. Das reinigt die Leber.