



Green Harmony Smoothie

Menge	Zutaten
40 g	BIO Fenchelgrün
1 Stck	reife Banane
3 Stck	Ringelblumenblätter
140 g	Avocado
100 g	reife Marillen
	Saft einer Zitrone
1 EL	Olivenöl (gutes, kaltgepresstes)
280 ml	Wasser

Zubereitung:

1. Fenchelgrün waschen, trocken tupfen und in das Nutri Bullet geben.
Natürlich funktioniert jeder andere Smoothie-Mixer auch.
2. Banane schälen, brechen und auch in den Mixer geben.
Die Ringelblumen Blätter aus ihrem Körbchen auszapfen.
Avocado schälen, entkernen, schneiden.
Marillen waschen, entkernen und zusammen mit Zitronensaft, Oliven-Öl und Wasser auch in den Mixer geben.
3. Nun alles gut durchmischen und schon ist er fertig unser Wellness-Drink Green Harmony.

*Schnell, einfach und überaus gesund!
Bitte schreibt mir, wie es euch geschmeckt hat. Guten Appetit!*



Lucina's Tipps:



Ein intensiv grünes Blattgrün weist auf die Frische der Knolle hin.

Wer mehr über Fenchel wissen will: <http://www.onmeda.de/heilpflanzen/fenchel.html>!



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Eure Lucina Cucina