



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

# Wildkräuter Smoothie

4 Personen

## Zutaten:

- 2 Äpfel
- 50 g Brennnesseln
- Saft von 2 Orangen
- Saft von 1 Zitrone
- 4 EL Honig
- 800 ml Buttermilch

## So wird es gemacht:

1. Die Äpfel klein schneiden und mit den Brennnesseln im Mixer pürieren.
2. Orangen- und Zitronensaft sowie Honig hinzugeben.
3. Mit Buttermilch auffüllen.
4. Alles kräftig verrühren.

## Tipp:

Mit Wildkräuterblüten dekoriert ist der Smoothie besonders ansprechend.