

Heilsmoothie für die Leber

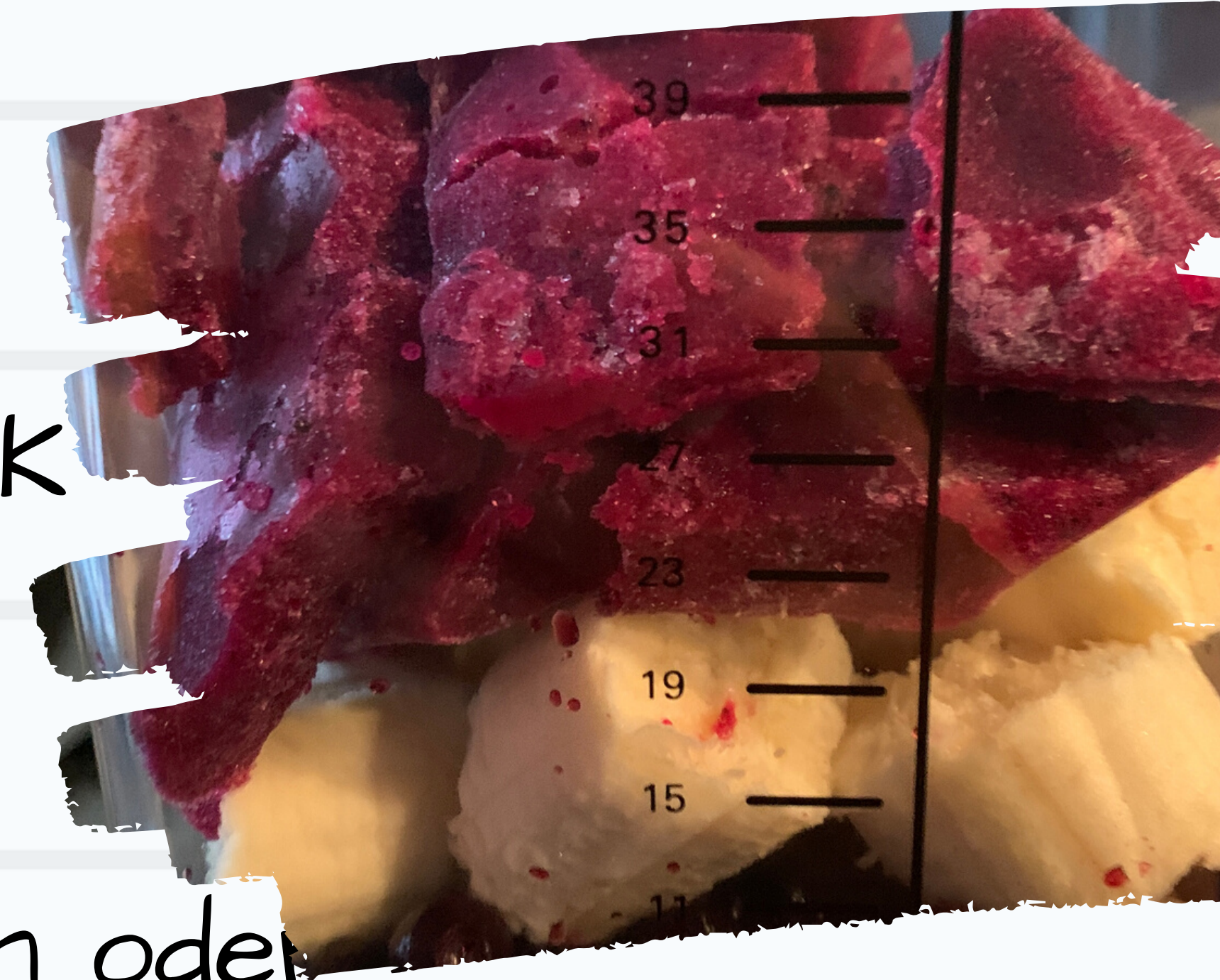
Zutaten

2 St Bananen oder 1/2 Papaya

1-2 Päck Drachenfrucht TK oder frisch

150 - 250 gr wilde Blaubeeren frisch oder TK

120ml Wasser bzw nach Bedarf



Die Drachenfrucht kann auch durch Kirschen oder Brombeeren ersetzt werden. Es können auch Kulturheidelbeeren verwendet werden.

Alle Zutaten zusammen im Mixer glatt mixen. Wasser zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und dann schmecken lassen.

Ich gebe ab und an auch gerne noch Ingwer mit dazu.