

Das Holunderrezept des Monats März

Holunder-Smoothie

1 große Birne
1 süßer Apfel
1 große Karotte
2 El Leinsamen
200 ml Holunderbeersaft naturrein
1 Prise Zimt

Birne, Apfel und Karotte werden geschält, in Stücke geschnitten und im Mixer fein püriert. Dann den Holunderbeersaft zusammen mit dem Leinsamen zugeben und nochmal aufschäumen. Die Leinsamen dürfen ruhig ein wenig zerkleinert werden.

Mit Zimt und Honig (wer es süß mag) abschmecken und genießen.

Ein Powergetränk, das durch seine Farbe zusätzlich Energie bringt!!

DER HOLUNDERLADEN

Barbara Hintermair
Ginselsried 7
94253 Bischofsmais

www.holunderladen.de

Tel.: 09920/ 1386
Fax: 09920/ 90 30 11
e-mail: barbarahintermair@web.de

