

Heidelbeer-Brennnessel-Eierlikör-Smoothie "fruchtig wild"

Zutaten

2 Smoothies:

1 Handvoll junger Brennnesselblätter (oder andere essbare Wildkräuter, alternativ Feldsalat oder Babyspinat)

1 Banane

200 ml Wasser

200 g gefrorene Heidelbeeren

4 cl VERPOORTEN ORIGINAL Eierlikör

Glasform: Designer-Kaffeegläser von Verpoorten "Kaffee-Latte-Glas"



Zubereitung

Die Brennnesselblätter gut waschen, mit dem Wasser und der Banane mixen, zwischendurch pulsieren lassen, damit die Blätter möglichst klein werden. Die Hälfte des grünen Smoothies in die VERPOORTEN-Gläser füllen, die restliche Flüssigkeit im Mixer mit den gefrorenen Heidelbeeren pürieren. Diese mit Hilfe eines Löffels auf die erste Schicht füllen.

Einen Spiegel aus VERPOORTEN ORIGINAL Eierlikör obenauf setzen und mit Beeren verzieren.

Leser-Tipp

Alternativ kann auch die gesamte Menge an grünem Smoothie mit den Heidelbeeren gemixt werden, oder auch der VERPOORTEN ORIGINAL Eierlikör im grünen Smoothie statt als Spiegel untergemischt werden.

[Link zum Rezept: Heidelbeer-Brennnessel-Eierlikör-Smoothie "fruchtig wild"](#)