

Grüne Smoothies

DR. MED. GUTH | HICKISCH | DOBROVIČOVÁ



Ein Füllhorn an Vitaminen & Co.

1 Pflanzengrün

Salate Batavia, Chicorée, Kopfsalat, Endivie,



Eichblatt, Frisée, Lollo rosso, Radicchio,
Romana, Rucola

Kohlarten: Grünkohl, Schwarzkohl,
Rosenkohl, Spitzkohl, Wirsing, Brokkoli

Blätter von Gemüse: Kohlrabi, Kürbis,
Möhren, Radieschen, Rettich, Rote Bete,
Sellerie, Zucchini

Gartenkräuter: Basilikum, Bohnenkraut, Dill,
Estragon, Koriander, Lavendel, Liebstöckel,
Majoran, Minze, Oregano, Petersilie,
Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian,
Zitronenmelisse

Wildkräuter: Bärlauch, Brennnessel, Distel,
Giersch, Klee, Knoblauchsrauke, Labkraut,
Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe,
Vogelmiere, Waldmeister, Wegerich,
Weißer Gänsefuß, Wilde Möhre

Blätter von Bäumen und Sträuchern: Apfel,
Birne, Kirsche, Mirabelle, Birke, Buche,
Haselnuss, Linde, Fichte, Kiefer, Lärche,
Tanne, Sanddorn, Schlehe, Weißdorn,

Brombeere, Himbeere, Johannisbeere,
Stachelbeere

Sprossen Erbsen, Kichererbsen, Luzerne
(Alfalfa), Mungbohnen, Brokkoli, Kresse,
Radieschen, Rettich, Bockshornklee,
Buchweizen, Sonnenblumen

Meeresalgen Nori und Rotalge



2 Früchte und Beeren

Einheimische Früchte und Beeren Apfel, Aprikose, Birne, Kirsche, Mirabelle, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Weintraube, Zwetschge, Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Johannisbeere,

Preiselbeere, Stachelbeere

Importware Ananas, Banane, Clementine,
Drachenfrucht, Feige, Grapefruit,
Granatapfel, Kiwi, Litschi, Maracuja, Mango,
Orange, Papaya

Gemüsefrüchte Avocado, Chili, Erbse,
Gurke, Knoblauch, Melone, Okra, Paprika,
Tomate, Zucchini, Zwiebel