Gerstengras-Heidelbeer – Smoothie

- Super Power mit starken Superfoods

Zutaten für 4 Portionen

1	Hand voll	gekeimte Nacktgerste/Gerstengras
1	Hand voll	Heidelbeeren
5	Stk	entkernte Datteln
2	TL	Hanfmehl
2	TL	Agavendicksaft
500	ml	Wasser

Zubereitung

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer homogenisieren. Auf ca. 1 Liter mit Wasser auffüllen und genießen.

Info: Gekeimte Gerste bzw. Gerstengras hat eine positive Wirkung auf den Darm, Heidelbeeren beugen einen erhöhten Cholesterinspiegel vor. Das süße Fruchtfleisch der Datteln ist sehr nahrhaft, sättigend und sie sind ein richtiger Energiespender. Das hochwertige Hanfmehl mit seinem leicht nussigen Geschmack ist reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. Alle Zutaten liefern dem Körper zudem wichtige Mineralstoffe und Vitamine.

Bei der gekeimten Gerste verwendet man die gesamte Pflanze, inklusive der Wurzeln und dem Gerstengras. Gersten-Sprossen haben nicht nur einen sehr hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, sie zeichnen sich vor allem durch einen wunderbar süßen Geschmack aus. Kenner nennen sie den „pflanzlichen Honig“.

Rezeptart: Getränke & Smoothies | Unverträglichkeiten: Eifrei, Laktosefrei, Weizenfrei | Saison: Ganzjährig | Zubereitung: Vegetarisch, Vegan

© 2026 www.kraftplatzerl.at