

Kraut am Stiel

Zutaten:

2 Tassen Krautstiel
2 Tassen Trauben
4 Datteln
1 EL Grünteepulver
1 EL getrocknete Brennnessel
Wasser nach Bedarf

Tipp:

Wenn der smuusy nicht süss genug ist, kann man jederzeit mit Datteln oder anderen Trockenfrüchten nachsüssen.

Mindestens ½ Liter Wasser. Das Wasser langsam hinzufügen, bis Sie die gewünschte Konsistenz haben.

Hinweis:

Die Zutaten sollten wenn möglich Bio-Qualität haben

smuusy

Melanie Sutter | Lerchenstrasse 26 | 5430 Wettingen
info@smuusy.ch | www.smuusy.ch | 079 291 82 36