

# Frühjahrskur-Smoothie mit Brunnenkresse

## Zutaten:

- 5 Zweige Brunnenkresse
- 250 ml Bio-Apfelsaft

Brunnenkresse säubern. Mit dem Apfelsaft in einem Mixer oder mit einem Stabrührer pürieren. Anwendung: Im Frühjahr drei Wochen lang täglich 1 Glas der gesunden Mixtur zum Frühstück trinken. Das ist gut für das Immunsystem.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 10.02.2024

Koch/Köchin: Stefanie Hertel

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)