

## Mineralwasser-Smoothies: Vitaminbomben mit natürlichem Frische-Kick



### Kresse-Johannisbeer-Mix

#### Zutaten für 2 Portionen

- 1 Handvoll Johannisbeeren
- 1 Handvoll Brunnenkresse
- 2 Äpfel
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 100 ml kalter Baldriantee



**Zubereitung:** Obst und Kräuter grob zerkleinern und alle Zutaten – außer dem Mineralwasser – im Standmixer pürieren. Anschließend in Gläser geben, mit Mineralwasser auffüllen und vorsichtig umrühren.