



## Brennessel-Smoothie

\* vegan \* glutenfrei \* laktosefrei \*

Zutaten für 2 Portionen:

2 Handvoll junge Brennnesselspitzen

2 reife Bananen

2 grüne Äpfel

1 Bio-Zitrone

ca. 600 ml kaltes Wasser

Eiswürfel nach Geschmack

### Zubereitung:

Brennnesselspitzen vorsichtig mit Handschuhen und Schere ernten und in ein Körbchen legen. Zur Not tut es auch eine Papiertüte. Wichtig ist nur, dass das Sammelgut luftig nach Hause transportiert wird. Gute Standorte sind der eigene Garten sowie Sammelstellen fernab stark befahrener Straßen oder beliebter Hundewege.

Daheim eine Schüssel oder eine Salatschleuder mit kaltem Wasser füllen. Geerntete Triebspitzen mit Einmalhandschuhen oder einer Grillzange sanft darin schwenken und auf Küchentrepp gut abtropfen lassen. Bananen schälen und in Stücke brechen. Äpfel gut waschen, vierteln und entkernen. Das Obst in einen Hochleistungsmixer oder Smoothiemaker geben. Zitrone auspressen, den Saft und die Brennnesselspitzen hinzugeben. Mit kaltem Wasser (und nach Belieben mit Eiswürfeln) auffüllen. Kräftig mixen, bis der Smoothie eine feine, samtige Konsistenz erreicht hat. In hübsche Gläser füllen und sofort schluckweise genießen. Keine Angst, der Smoothie pickt nicht im Mund. Durch die Verarbeitung im Mixer brechen die Brennhaare der Nessel ab und stellen somit keine Gefahr mehr dar.

### Wissenswertes:

Die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) gewänne bei den meisten Menschen wohl keinen Beliebtheitswettbewerb. Wir bekämpfen sie als lästiges Unkraut oder meiden sie aufgrund ihrer Brennhaare, die bei Berührung schmerzhaftes Quaddeln verursachen. Doch die Brennnessel ist eine seit Urzeiten verwendete hochwertige Nutz- und Heilpflanze. Ihr Reichtum an Vitaminen, Mineralstoffen, Flavonoiden, Chlorophyll und verdauungsfördernden Bitterstoffen macht sie besonders für die Ernährung interessant. Brennnesseln besitzen ein Vielfaches der Nährwerte von Kultur Gemüse. So kommt gewöhnlicher Kopfsalat zum Beispiel auf nur 13 mg Vitamin C pro 100 g. Die Brennnessel kann mit satten 333 mg pro 100 g auftrumpfen<sup>1</sup>.

### Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Für die WALA Heilmittel GmbH entwirft die freie Journalistin treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – und leckere Rezepte.

<sup>1</sup> <http://www.wild-kraeuter.de/Kraeuter/naehrstoffe.html#Quellen>