

Wild warrior

Smoothie de pepino, hierbas silvestres y canónigos



50 g de hierbas silvestres



100 g de canónigos



1/2 pepino



200 g de albaricoques
(o 1/2 mango)



300 ml de agua
de coco

Preparación:

1. Lava las hierbas silvestres y los canónigos y déjalos escurrir. Lava el pepino y córtalo en trozos grandes. Lava los albaricoques, córtalos por la mitad y quítales el hueso. Introduce los ingredientes en el vaso de la batidora y añade 300 ml de agua de coco. Cierra la tapa.
2. Enciende la batidora y bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Hay hierbas que pueden ser muy amargas, como el diente de león, o muy picantes, como los berros silvestres, pero enriquecen la mezcla. Se deben dosificar con cuidado. Si quieres, puedes aumentar paulatinamente la cantidad de hierbas silvestres con respecto a la cantidad de canónigos.

 1.000 ml