

Gurken-Ingwer-Smoothie

Zutaten (für 1 Personen):

- 0,5 Gurke
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Romanasalat
- 1 Stück Ingwer
- nach Belieben: Wasser
- 1 EL Leinöl

Möglichst Bio-Zutaten wählen - dann kann die Schale mit ihren wertvollen sekundären Pflanzenstoffen dranbleiben.

Obst, Gurke und Salatblätter waschen. Die Äpfel vierteln und entkernen, den Ingwer grob hacken. Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen