

Grüner Fitness-Löffelsmoothie

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 säuerlicher (z.B. Gravensteiner) Apfel
- 1 Orange
- 0,5 Banane
- 1 Mini- Salatgurke
- 50 g junger Spinat
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL (mit DHA/EPA-Zusatz) Leinöl
- 200 ml stilles Mineralwasser
- 1 Kiwi
- 50 g Beeren
- 2 TL Leinsamen

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Orange schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und grob würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

Apfel, Orange, Banane, Gurke und Spinat in einen Mixer geben. Mandelmus, Zitronensaft, Mineralwasser und Leinöl hinzufügen. Alles erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe fein pürieren.

Kiwi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, Beeren waschen und trocken tupfen. Den Löffelsmoothie in Schälchen füllen, mit dem Obst und mit Leinsamen verzieren und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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