

Smoothie mit Heidelbeeren und Löwenzahn

Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g Löwenzahn
- 100 g Petersilie
- 100 g Heidelbeeren
- 1 Birne
- 200 ml Wasser
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl

Kräuter und Obst gut waschen, die Birne grob zerkleinern. Alle Zutaten zusammen im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Bei Bedarf noch 1 Schuss Wasser hinzufügen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

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