

Grüner Löffel-Smoothie mit Papaya

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g reife Papaya
- 1 reife Kiwi
- 1 Dattel
- 60 g junger Spinat
- 3 EL Amarant- oder Quinoaflocken
- 300 ml (1,5 % Fett) Kefir
- 1 EL Hanfsamen
- 2 EL Himbeeren
- 1 EL Kokoschips

Papaya halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Schälen, die Hälfte vom Fruchtfleisch in Stücke schneiden, den Rest zum Garnieren beiseitelegen. Kiwi ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden, einige Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. Die Dattel entkernen und klein schneiden (bei Fruktose-Intoleranz weglassen). Den Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen, grobe Stiele entfernen.

Papaya-, Kiwi- und Dattelstücke, Spinatblätter, Amarant- oder Quinoaflocken und den Kefir in einem Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer fein pürieren. Die restliche Papaya in Spalten schneiden. Die Hanfsamen im Mörser leicht zerstoßen.

Den Smoothie auf Schalen verteilen und mit Papayaspalten, Kiwischeiben und Himbeeren garnieren. Mit Hanfsamen und Kokoschips bestreut servieren.

Tipp: Der Löffel-Smoothie lässt sich prima mitnehmen: Dazu das Püree in ein gut schließendes Gefäß (z.B. Schraubglas) füllen und dann mit Obst und Flocken garnieren. Er kann zum Frühstück ein Müsli vollwertig ersetzen. Papaya und Spinat liefern Vitamin C und Magnesium sowie Beta-Carotin für gesunde Zellen. Das Enzym Papain aus der Tropenfrucht hilft bei der Eiweißverdauung und lindert Entzündungen. Bei Laktose-Unverträglichkeit laktosefreien Kefir verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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