

Smoothie mit Spinat und Erdbeeren

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 ml Wasser
- 250 g Spinat
- 5 Erdbeeren
- 1 Birne
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl

Erdbeeren waschen und putzen. Birne waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Frischen Spinat waschen. Gefrorener Spinat eignet sich genauso - gegebenenfalls grob zerkleinern.

Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

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