Kräuter-Smoothie mit Mandelmus

Zutaten (für 2 Portionen) (für 2 Personen):

- 0,5 Bund Petersilie
- 50 g Wildkräuter
- 2 reife Birnen
- 2 süße Äpfel
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 300 ml Wasser
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl

Kräuter und Obst gut waschen, das Obst grob zerkleinern, Kerne entfernen. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 18.09.2023
Koch/Köchin: Anne Fleck

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