

Smoothie mit Mango und Brennnesseln

Zutaten (für 2 Gläser):

- 2 Handvoll Brennnessel-Blätter
- 0.5 Bund Petersilie
- 1 reife Mango
- 1 reife Banane
- 0.5 Apfel
- 0.5 Avocado
- 1 EL Leinöl
- etwas Wasser

Kräuter waschen und trocken schütteln. Mango und Avocado schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Banane schälen. Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

Alles mit Leinöl und Wasser in einen Mixer geben oder in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

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