

Smoothie mit Beeren und Ingwer

Zutaten (für 1 Personen):

- 2 Handvoll gemischte Salatblätter
- 1 Handvoll (frisch oder TK) Himbeeren
- 1 Banane
- 1 Stück Bio-Ingwer
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl
- 70 ml Wasser

Salat und frische Beeren waschen (TK-Beeren können direkt ohne Auftauen verwendet werden). Banane schälen. Ingwer nur schälen, wenn er nicht in Bio-Qualität ist.

Alle Zutaten im leistungsstarken Mixer oder in einer hohen Schüssel mit dem Pürierstab zu einem feinen Smoothie mixen. Wenn zu dickflüssig, nach Belieben noch etwas Wasser zufügen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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