

Smoothie mit Spinat und Apfel

Zutaten (für 1 Person):

- 100 g (frisch oder TK) Spinat
- 1 Apfel
- 100 ml Wasser
- 1 EL Leinöl
- 1 TL Honig

Spinat waschen und verlesen bzw. kurz antauen lassen. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zusammen mit dem Spinat in einen Mixer oder in einen hohen Rührbecher geben.

Wasser, Leinöl und Honig zufügen und alles auf höchster Stufe gut verquirlen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.09.2023

Koch/Köchin: Jörn Klasen

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