

Smoothie mit Möhrengrün und Apfel

Zutaten für 3-4 Portionen:

- 1 Bund Möhren mit Grün
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Feldsalat
- 250 ml (oder mehr) Wasser
- 2 Prisen Zimt
- 3 EL Leinöl

Möhren eventuell abbürsten, samt dem Grün gründlich waschen, grob zerkleinern. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Salat waschen und verlesen.

Alle Zutaten in einen kraftvollen Mixer geben oder portionsweise in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer zerkleinern. Ist der Smoothie zu dickflüssig, noch etwas Wasser hinzufügen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin: Jörn Klasen

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