Grüner Smoothie mit Feldsalat und Ingwer

Zutaten (für 1 Personen):

· 50 g Feldsalat
· 30 g Stangensellerie
· 0,5 Apfel
· 3 cm Ingwer
· 100 ml Wasser
· 1 EL Leinöl

Feldsalat gründlich waschen und die Wurzelansätze entfernen. Sellerie, Ingwer und Apfel grob zerkleinern, dabei Kerne und Stiele entfernen. Alles zusammen mit dem Wasser und dem Öl in einen Mixer geben und pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. In ein Glas umfüllen und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 12.02.2024
Koch/Köchin:

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