

# Flohsamen-Blaubeer-Smoothie

## Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g (frisch oder TK) Blaubeeren
- 50 g (frisch oder TK) Spinat
- 1 TL Flohsamen
- 1 TL Chia-Samen
- 1 TL Leinsamen
- 100 ml Kokosdrink

Frische Beeren und Spinat zunächst waschen. Zusammen mit allen weiteren Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Smoothie verquirlen.

Variante:<strong> </strong>Wer diesen Smoothie als sättigende kleine Mahlzeit genießen will, kann statt Kokosdrink die cremige Kokosmilch verwenden.

Tipp:<strong> </strong>Statt frischem kann man auch tiefgekühlten Blattspinat verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Pia Uhr

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)