

Beeren-Smoothie mit Möhrengrün

Zutaten (für 1 Personen):

- 125 g Beerenobst
- 1 frische Aprikose
- 1 Bund Möhrengrün
- 100 ml Wasser
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Algenöl

Beerenobst, Aprikose und Möhrengrün waschen. Aprikose zerteilen und entkernen. Mit Wasser und Zitronensaft in einen Mixer geben und pürieren. Zum Schluss das Algenöl unterrühren.

Hinweis: Als Beerenobst eignen sich beispielsweise Erdbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren. Wer keine frische Aprikose hat, kann alternativ auch getrocknete Aprikose verwenden. Diese 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen und anschließend ausdrücken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

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