Grüner Smoothie mit Spinat und Ananas

Zutaten (für 1 Personen):

- 300 g Spinat
- 0,5 Staudensellerie
- 1 Karotte
- 0,5 Ananas
- 1 TL Algenöl

Die Spinatblätter gut waschen, Staudensellerie und Karotte putzen und waschen, die Ananas schälen und grob zerkleinern. Alle Zutaten zusammen mit etwas Wasser in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

Hinweis: Das Algenöl kann nach Belieben auch weggelassen werden.

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

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