Smoothie mit roten Früchten

Zutaten (für 3 Personen):

- 1 Bund Möhrengrün
- 1 Bund Rote-Bete-Blätter
- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 1 Handvoll Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren
- 500 ml Wasser
- etwas Zitronensaft
- 1,5 TL Olivenöl

Möhrengrün und Rote-Bete-Blätter waschen und grob zerkleinern. Die Äpfel waschen und ebenfalls in große Stück schneiden. Die Banane schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

Die Reste vom Smoothie halten sich im Kühlschrank gut einen halben Tag (vor dem Trinken aufschütteln oder gut umrühren).

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 27.02.2023
Koch/Köchin:

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