

# Smoothie mit Birne und Banane

## Zutaten (für 1 Personen):

- 200 ml Wasser
- 2 Blätter Mangold
- 2 Blätter Kohl
- 1 große Birne
- 1 Banane
- etwas Petersilie
- etwas Löwenzahn
- 1 EL Leinöl

Das Obst waschen, schälen und grob zerkleinern, dabei das Kerngehäuse der Birnen entfernen. Die Kohl- und Mangoldblätter gut waschen. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

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