

Smoothie mit Avocado und Birnen

Zutaten (für 2 Personen):

- 0,5 Avocado
- 2 Birnen
- 1 Orange
- 50 g Babyspinat
- alternativ: Feldsalat
- 1 EL Leinöl
- nach Geschmack: Zitronensaft

Avocado und Birnen schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Orange auspressen. Den Salat gründlich waschen. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab gut pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

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