

Smoothie mit Spinat und Erdbeeren

Zutaten (für 2 Portionen):

- 150 ml Wasser
- 250 g Spinat
- 5 große Erdbeeren
- 1 Birne
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl

Erdbeeren waschen und putzen. Birne waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Den frischen Spinat waschen. Gefrorener Spinat eignet sich genauso - gegebenenfalls grob zerkleinern.

Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

Nährwerte (pro Portion):

130 kcal, 4 g Eiweiß, 7 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Akne
Arthrose
Bluthochdruck
Brustkrebs-Nachsorge
Colitis ulcerosa
COPD
Diabetes
Divertikulose
Fersensporn
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Hashimoto
Metabolisches Syndrom
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
PCO-Syndrom
Rheuma
Rosazea
Schuppenflechte
Verstopfung
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 14.01.2019

Koch/Köchin: Anne Fleck

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