

# Smoothie mit Spinat und Ananas

## Zutaten (für 1 Person):

- 300 frischer Spinat
- ½ Ananas
- 150 ml Wasser
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl

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

## Nährwerte:

287 kcal, 8 g Eiweiß, 11 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge

Hashimoto

Rheuma

Schuppenflechte

Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.01.2021

Koch/Köchin: Anne Fleck

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