

Smoothie mit Spinat und Papaya

Zutaten (für 1 Personen):

- 150 g frischer Spinat
- 0,5 Papaya
- 0,5 Banane
- 100 ml Wasser
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl

Die Spinatblätter gut waschen, Papaya entkernen, schälen und grob zerkleinern. Banane ebenfalls schälen und grob zerkleinern. 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