

## Smoothie mit Gemüse

### Zutaten (für 1 Person):

- 1 gute Handvoll Blätter vom Staudensellerie
- ½ Gurke
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 4-5 Blätter von einem Salat
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl
- nach Wunsch: Salz und Pfeffer

Das Gemüse gut waschen, putzen und grob zerkleinern. Alle Zutaten zusammen im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

### Nährwerte:

186 kcal, 5,7 g Eiweiß, 11,1 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 7,3 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge

Fersensporen

Rheuma

Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 22.07.2019

Koch/Köchin: Anne Fleck

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