

Smoothie mit Spinat und Mandelmus

Zutaten (für 1 Person):

- 150 g frischer Babyspinat
- 2 Bananen
- 1 EL Mandel- oder Sesammus
- 150 ml frisch gepresster Mandarinen- oder Orangensaft
- nach Belieben: 1 Stück Ingwer
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl

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

Nährwerte:

460 kcal, 9,5 g Eiweiß, 22,7 g Fett, 51,3 g Kohlenhydrate, 6,6 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge

Neurodermitis

Rheuma

Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin: Anne Fleck

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