

Smoothie mit Mango und Löwenzahn

Zutaten (für 3 Personen):

- 0,5 Bund Löwenzahn
- 3 Äpfel
- 1 Mango
- 1 Birne
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl
- 250 ml Wasser

Löwenzahn gut waschen, die Mango schälen. Das Obst grob zerkleinern und alles mit den anderen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

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