

Smoothie mit Heidelbeeren und Löwenzahn

Zutaten (für 1 Person):

- 100 g Löwenzahn
- 100 g Petersilie
- 100 g Heidelbeeren
- 1 Birne
- 200 ml Wasser
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl

Kräuter und Obst gut waschen, die Birne grob zerkleinern. Alle Zutaten zusammen im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Bei Bedarf noch einen Schuss Wasser zugeben.

Nährwerte:

245 kcal, 7 g Eiweiß, 12 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge

Fersensporen

Rheuma

Schuppenflechte

Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin: Anne Fleck

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